

Образовательная программа дополнительного образования - программа дополнительного образования детей и взрослых, дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа:

✓ «Легкая атлетика»

Образовательная программа разработана и утверждена Организацией.

Образовательная программа дополнительного образования - дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» рассмотрена на заседании Педагогического совета, протокол от 30.08.2018 № 135, утверждена приказом директора СПб ГБПОУ КПСС Ивиляном Имелсем Артемовичем от 29.05.2018 № 29-од.

Представленная образовательная программа «Легкая атлетика» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом российской Федерации от 29.12.2012 (ред. от 05.12.2017) № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмом Министерства образования Российской Федерации от 18.06.2003 № 28-02-484/16
- «Концепцией развития дополнительного образования детей», утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- «Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей» (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844)
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
- Приказом Минобрнауки России от 25.10.2013 № 1185 «Об утверждении примерной формы договора об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 24.01.2014 № 31102)
- Распоряжением Комитета по образованию Санкт - Петербурга от 01.03.2017. № 617-р Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных учреждениях Санкт –Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию
- Постановлением правительства Санкт-Петербурга от 4.06.2014 № 453 «О государственной программе Санкт-Петербурга "Развитие образования в Санкт-Петербурге» на 2015-2020 годы

- Уставом Санкт-Петербургского государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Колледж «ПетроСтройСервис», утвержденным распоряжением Комитета по образованию от 03.09.2013 № 2024-р.

В соответствии с пп.3 и 4 Статьи 75. «Дополнительное образование детей и взрослых» Главы 10. «Дополнительное образование» Федеральный закон российской Федерации от 29.12.2012 (ред. от 05.12.2017) № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»:

- К освоению дополнительной общеобразовательной программы допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования.
- Содержание дополнительной общеобразовательной программы и сроки обучения по ней определяются образовательной программой, разработанной и утвержденной Организацией, осуществляющей образовательную деятельность. Содержание дополнительной общеобразовательной программы определяется образовательной программой, разработанной и утвержденной Организацией, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с федеральными государственными требованиями.

Цели и задачи дополнительной образовательной программы обеспечивает обучение, воспитание, развитие детей.

Дополнительная образовательная программа включает следующие структурные элементы:

1. Титульный лист
2. Общие положения
 - 2.1. Нормативная база разработки Программы
3. Цели и задачи реализации программы
4. Общая характеристика программы
5. Планируемые результаты освоения программы
6. Организационно-педагогические условия
7. Содержание и организация образовательного процесса
 - 7.1. Учебный план
 - 7.2. Учебно-тематический план
 - 7.3. Содержание изучаемого курса.
 - 7.4. Календарный учебный график
 - 7.5. Кадровое обеспечение реализации Программы
 - 7.6. Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации Программы
 - Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы
 - Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:
 - Основные источники
 - Интернет-ресурсы
 - 7.7. Материально-техническое обеспечение реализации Программы
8. Оценочные материалы

Представленные документы согласованы Педагогическим советом СПб ГБПОУ КПСС (протокол от 30.08.2018 № 135) и утверждены приказом директора от 29.05.2018 № 29-од

Пояснительная записка

Программа ориентирована на укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие подростков, воспитание морально-волевых качеств, устойчивого интереса к занятиям физической культуры и спорта. Программа по Легкая атлетика является одной из форм дополнительной работы по предмету «Физическая культура» и переходной ступенью к специализированным занятиям спортом.

Легкая атлетика является основополагающим фундаментом для здорового образа жизни, позволяет всем желающим улучшить свою физическую подготовленность, определить интересы и возможности для специализации в том или ином виде спорта.

Актуальность:

Легкая атлетика – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Легкая атлетика способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта. Важным аспектом в освоении образовательной программы Легкая атлетика является достижение физического совершенства – уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности в определенных исторически сложившихся условиях производства, военного дела и других сферах общественной жизни. Также для укрепления мышц, сердечно-сосудистой системы. Воспитания морально - волевых качеств.

Педагогическая целесообразность программы:

Программа позволяет формировать у подростков устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, в целостном развитии своих физических и психических качеств, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Цель программы: Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья, развитие личности и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

Задачи:

Образовательные

- обучить сознательному и активному отношению к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;
- обучить основным терминологическим понятиям
- обучить основным элементам физических упражнений, способствующих гармоничному физическому развитию

Развивающие

- содействовать гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровью учащихся
- развивать ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения

- совершенствовать навыки в базовых двигательных действиях, формирование умений их интегрированного использования в игровой, соревновательной деятельности и в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

Воспитательные:

- воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- способствовать формированию волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой
- воспитывать активность, сознательность и самодисциплину, а на их основе создание дружного, сплоченного коллектива

Условия реализации образовательной программы:

Возраст: от 14

Условия набора: собеседование

Условия формирования групп: группы формируются из юношей и девушек

Срок реализации образовательной программы - 1 года.

Режим Занятий:

1 год обучения: 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа;

Форма занятий: групповая, индивидуально-групповые

Ожидаемые результаты и способы их проверки

По окончании обучающиеся должны:

Знать:

- цели и задачи физической культуры, ее роль и значение в современном мире, влияние на развитие индивида и общества, а также спорта высших достижений.
- особенности индивидуальной организации, планирования, регулирования, и контроля над физическими нагрузками во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- особенности работы скелетных мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, способы контроля над деятельностью этих систем;
- основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых мероприятий и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом;

Уметь:

- выполнять упражнения, направленные на развитие выносливости, силы, быстроты, гибкости;
- методически грамотно выполнять упражнения с отягощениями;
- выполнять упражнения, направленные на укрепление скелетных мышц для формирования и поддержания правильной осанки;
- выполнять упражнения с различными предметами;

- осмысленно выполнять упражнения на тренажерах и снарядах с учетом их направленности;
- выполнять приемы самостраховки во время выполнения физических упражнений;
- владеть методами самоконтроля, измерять пульсовые показатели при выполнении физических упражнений.

Формы подведения итогов: открытое занятие, выступление команды на различных турнирах и соревнованиях, проведение товарищеских встреч.

Способы проверки результатов программы: участие в турнирах, товарищеские игры, сдача нормативов и контрольные занятия.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		теория	практика	Всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	-	2
2	Гигиена и самоконтроль на занятиях по общей физической подготовке	2	-	2
3	Общеразвивающие упражнения направленные на развитие координации движений	2	6	8
4	Общеразвивающие упражнения направленные на развитие быстроты	2	10	12
5	Общеразвивающие упражнения направленные на развитие выносливости	4	10	14
6	Общеразвивающие упражнения направленные на развитие гибкости	2	8	10
7	Общеразвивающие упражнения направленные на развитие силовых способностей	2	10	12
8	Техника прыжка в длину с разбега и с места	6	20	26
9	Техника толкания ядра	2	10	12
10	Техника эстафетного бега	4	8	12
11	Техника спортивной ходьбы	2	6	8
12	Физические упражнения на тренажёрах	2	10	12
13	Спортивные игры	2	10	12
14	Итоговое занятие. Сдача нормативов	-	2	2
Итого :		34	110	144

Содержание образовательной программы 1 года обучения

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Цели и задачи обучения. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий.

Тема 2. Гигиена и самоконтроль на занятиях по общей физической подготовке

Теория: Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, личная гигиена во время занятий, отдых и занятия Легкая атлетика

Самоконтроль – пульсометрия.

Тема3. Общеразвивающие упражнения направленные на развитие координации движений.

Теория: Значение и развитие координации для жизнедеятельности человека. Инструктаж в подготовке к упражнениям на развитие координации, техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации и ловкости

Бег -1000 км в медленном темпе

В шаге -Руки вверх - вдох, вниз - выдох

Стоя на месте - 1-Голову-вперед 2-назад 3- вправо 4-влево

Стоя на месте -1-2- круговые вращения головой вправо 3-4 -тоже влево

В положении стоя вращать правой рукой по часовой стрелке, левой – против часовой стрелки. Через 10-15 движений поменять направление вращения рук.

Поместить ладонь правой руки на расстоянии 5-10см над головой. Поднимать и опускать ладонь, дотрагиваясь темени. Одновременно ладонь левой рукой описывает круги параллельно плоскости живота.

Стоя вытянуть вперед правую руку. Вращать выпрямленной рукой по часовой стрелке, а ее кистью против часовой стрелки. Движения выполняются 10-15 раз, плавно и без рывков. Повторить для другой руки.

Обе выпрямленные руки вытянуты перед собой. Одна рука выполняет произвольные движения, другая рисует ту или иную геометрическую фигуру – круг, квадрат, треугольник, и т.п. Через 10-15 движений руки меняются ролями.

Стоя на месте 1 – поднимаем ногу, стопа и бедро параллельно земле, руки согнутые в локтях перед собой. 2 - медленно выпрямляем ногу и руки – медленно опускаем руки и ногу, то же другой ногой.

Ласточка Исходное положение – стоя. 1 наклон вперед, прямая нога назад, руки в стороны. Держать 20 секунд. То же другой стороной.

бег по кочкам -3х30

бег спиной вперед 3х30

бросить мяч вверх перед собой -поймать его - 2 руками - каждое упражнение выполняем по10 раз в шаге подбрасываем мяч и ловим 2 руками каждое упражнение выполняем по 10 раз тоже, но только бросаем 2 руками, ловим сначала правой , а потом левой каждое упражнение выполняем по 10 раз в шаге на1-хлопаем перед собой 2-хлопаем сзади 3- хлопаем над головой 4- и.п

Тема 4. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие быстроты

Теория: Правила выполнения упражнений, инструктаж в подготовке к упражнениям, особенности упражнений, направленных на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнения, направленных на развитие быстроты:

Бег 1000м

Обучение технике выполнения низкого и высокого старта
Старты из различных исходных положений.
Старт из положения «упор присев»
Выполнение команд «На старт!» (низкий старт) и «Внимание!» без стартовых колодок
Бег с низкого старта без колодок (без сигнала и по сигналу).
Установка стартовых колодок
Выполнение команд «На старт!», «Внимание!» (ноги упираются в стартовые колодки).
Выталкивание из стартовых колодок без шага. Приземляться на руки. Для смягчения ударов класть впереди колодок мат.
Бег с низкого старта с колодок (без сигнала и с сигналом учителя).
Сгибание и разгибание рук в различных упорах.
Ходьба на руках («тачка»)
Исходное положение: Партнёры стоят друг к другу на расстоянии 3м - выполняется быстрая передача и ловля мяча на месте.
Исходное положение: высокий старт. Выполнение челночный бег с ускорением 20м
Исходное положение: лежа на животе ползание по-пластунски под препятствием (высота препятствия 30 – 40см) с максимальной скоростью.
Исходное положение: упор присев. Выполнение в быстром темпе выпрыгивание вверх со взмахом рук.
Исходное положение: высокий старт. Выполнение: свободный бег с ускорениями 300м
Бег с высоким подниманием бедра 40м
Тоже, но с последующим ускорением
Бег с захлестыванием голени 50м из положения сидя сделать ускорения 4х50
Бег с подскоками попеременно на правой и левой ноге 30-40 м
Прыжки на двух ногах вперед (ноги вместе) на дистанцию 30-40 м с переходом на ускорение (бег) на ту же дистанцию.
Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд (не сгибая колен) до 50 м с переходом на ускорение на ту же дистанцию.
Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку. Проводить в игровой форме
Передача мяча в парах во время скоростного бега. Один игрок бежит лицом вперед, другой – спиной вперед
Подбросить мяч вверх-вперед и ускоряться поймать его не давая ему упасть на пол
Бег на перегонки на отрезке 50м отжимания, пресс волейбол, футбол и т.д

Тема 5.Общеразвивающие упражнения, направленные на выносливость.

Теория: Олимпийские игры — крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования современности, которые проводятся каждые четыре года. Традиция, существовавшая в древней Греции, в конце XIX века была возрождена французским общественным деятелем Пьером де Кубертенем. Олимпийские игры делятся на зимние и летние. В программу Олимпийских игр включены следующие виды спорта:

Легкая атлетика, лыжный спорт, синхронное плавание, спортивные танцы, стрельба, тяжелая атлетика и т.д. Олимпийские игры объединяют спортсменов-любителей всех стран в честных и равноправных соревнованиях. По отношению к странам и отдельным лицам не допускается никакой дискриминации по расовым, религиозным или политическим мотивам...». Игры проводятся в первый год

олимпиады (4-летнего периода между играми). Счёт олимпиадам ведётся с 1896, когда состоялись первые Олимпийские игры (I Олимпиада — 1896-99). Олимпиада получает свой номер и в тех случаях, когда игры не проводятся (например, VI — в 1916-19, XII-1940-43, XIII — 1944-47). Символ Олимпийских игр — пять скреплённых колец, символизирующих объединение пяти частей света в олимпийском движении, т. н. олимпийские кольца. Цвет колец в верхнем ряду — голубой для Европы, чёрный для Африки, красный для Америки, в нижнем ряду — жёлтый для Азии, зелёный для Австралии. Помимо олимпийских видов спорта, организационный комитет имеет право по своему выбору включить в программу показательные соревнования по 1-2 видам спорта, не признанным МОК. К традиционным ритуалам в олимпийских играх относят:

- * зажжение олимпийского огня на церемонии открытия (огонь зажигается от солнечных лучей в Олимпии и доставляется факельной эстафетой спортсменов в город-организатор Игр);
- * произнесение одним из выдающихся спортсменов страны, в которой происходит Олимпиада, олимпийской клятвы от имени всех участников игр;
- * произнесение от имени судей клятвы о беспристрастном судействе;
- * вручение победителям и призёрам соревнований медалей;
- * поднятие государственного флага и исполнение национального гимна в честь победителей и т.д.

Правила выполнения упражнений.

Практика: Выполнение упражнений, направленных на развитие выносливости (кросс, беговые упражнения, упражнения ритмической гимнастики, упражнения на степ-платформе и т.п.)

Бег - 1500м челночный бег 5х50 просто и на время

Бег с высоким подниманием бедра с последующим ускорением 50м

Исходное положение.: стоя боком к гимнастической стенке на одной ноге, держаться одновременно рукой за рейку. Выполнение: приседание на одной ноге, вынося другую вперед.

Исходное положение.: упор лежа. Выполнение: сгибание и разгибанием рук.

«Ступенька» – степ – тест.

Исходное положение.: вис на перекладине. Выполнение: удержание прямых ног под углом 90 градусов.

Вис на перекладине, согнув руки бег с переменным ускорением: 300 метров в обычном темпе, затем 50 - с ускорением. И так - весь маршрут Прыжки со сменой ног: одна нога впереди согнута в колене, вторая - сзади и выпрямлена. С каждым прыжком нужно переставлять ноги, меняя их местами.

Выбрасывание ног назад: присев на корточки, ладони нужно поставить на землю. В прыжке выпрямить обе ноги назад, прогнув спину.

Прыжки на скакалке в свободном темпе и на время прыжки со скакалкой с попеременным ускорением частоты отжимания пресс в разных вариантах

Бег с высоким подниманием бедра и с ускорениями упражнения с гимнастическими снарядами и т.д волейбол, футбол, баскетбол

Тема 6: Общеразвивающие упражнения, направленные на гибкость.

Теория: Значение гибкости и подвижности суставов для жизнедеятельности человека. Понятие «стрейчинг». Стрейчинг – это упражнения на растяжку и гибкость. Даже разовое занятие растяжками заметно усиливает кровоток в мышцах, на которые оно направлено. И этот эффект сохраняется ещё примерно на час-полтора после окончания тренировки. При сидячей работе или малоподвижном образе жизни даже короткие упражнения на гибкость заметно улучшают состояние и

бодрят. Регулярные растяжки значительно улучшают эластичность мышц, сухожилий и связок, заметно возрастает амплитуда движения в суставах упражнения на гибкость - разгоняют обмен веществ, позволяет намного лучше владеть своим телом, напряжением и расслаблением, обостряет ум и т.д

Практика: Выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости

Исходное положение (и.п.) — стойка ноги врозь, руки вниз. На каждый счет 1-4 наклоны головы вперед, назад, вправо, влево, выполнять наклоны плавно.

Исходное положение — стойка ноги врозь, руки в стороны. На каждый счет круговые движения кистями. На 1-4 — вперед, 5-8 — назад.

Исходное положение.— стойка ноги врозь, руки в стороны. На каждый счет круговые движения руками. На 1-4 вперед, 5-8 — назад, не сгибая рук в локтях

Исходное положение — стойка ноги врозь, в руках гимнастическая палка, скакалка или полотенце (расстояние между рук должно быть шире плеч). Поднять прямые руки вверх над головой и сделать выкрут в плечевых суставах, а затем вернуться в и.п. Упражнение постепенно можно усложнять, уменьшая расстояние между руками (5-10 раз).

Исходное положение — стойка ноги врозь, руки на поясе. На счет 1-3 — правая рука вверх, пружинящие наклоны туловища влево, на 4 — и.п., на 5-8 — вправо

Исходное положение — стойка ноги на ширине плеч - мельница. На счет 1-2 — поочередно пружинящие наклоны туловища к правой ноге, левой, на 3 — вернуться в и.п. (при наклонах стараться достать кончиками пальцев или ладонями рук пола, ноги в коленях не сгибать).

Исходное положение — стойка ноги врозь, руки на поясе. На счет 1-4 — круговые движения туловищем вправо, на 5-8 — влево (упражнение выполнять плавно)

Исходное положение — стоя правым боком к опоре (стул), правой рукой держась за опору. Махи левой ногой вперед (5-10 раз), назад (5-10 раз), в сторону (5-10 раз). Затем повернуться другим боком и продолжить упражнение другой ногой (колени маховой ноги не сгибать, спина прямая). Постепенно увеличивать дозировку до 30 раз

Исходное положение — стоя лицом к опоре, опираясь прямыми руками о спинку стула (кровати, подоконника). На счет 1—3 — пружинящие наклоны туловища вперед (руки прямые, спина прогнута), на 4 — вернуться в и.п.

Исходное положение. — сед ноги врозь (как можно шире), спина прямая. На счет 1 — наклон туловища к правой ноге, на 2 — к левой, на 3 — вперед, на 4 — вернуться в и.п.

Исходное положение. — сед ноги вместе, руки сзади. На счет 1-3 — пружинящие наклоны туловища вперед, на 4 — и.п. Старайтесь достать грудью колени — ноги прямые

Исходное положение — упор лежа на согнутых руках. На счет 1-4 — медленно выпрямляя руки, поднять сначала голову, затем грудь — прогнуться как можно больше (таз от пола не отрывать). На 5-8 — и.п.

Исходное положение — стойка ноги вместе, руки на поясе. На 1-2 — глубокое приседание, руки в стороны (пятки от пола не отрывать), на 3-4 — и.п.

Встаньте лицом к стене. Соедините пальцы рук в замок и пружинистыми движениями надавите ими на стену. Разъедините пальцы и повторите движение

Встаньте, соедините ноги. Пружинисто наклонитесь вперед, стараясь коснуться пальцами пола. Достигнув максимального положения, останьтесь в нём на 15-30 секунд и стараться касаться пола ладонями, тоже упражнение на гибкость, но с гантелями, упражнение «кошка» упражнения на снарядах, переключаясь, брусьях, бревне и т.д пресс и отжимания

Тема 7. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силовых способностей

Теория: Влияние силовых способностей на здоровье и жизнедеятельность организма человека. Как влияют силовые способности увеличивают мышечную силу, Повышают выносливость, Укрепляет мышечно-хрящевую ткань, костный скелет, сосудистую систему; делает устойчивым к стрессам; нормализует давление; улучшает осанку; делает человека дисциплинированным;

Понятие «абсолютная сила» - предельное, максимальное усилие, которое спортсмен может развить в динамическом или статическом режиме, «силовая выносливость» - способность сравнительно длительно и многократно проявлять оптимальные, не предельные для данного спортсмена, усилия

Практика: Выполнение упражнений силовой направленности:

Сгибание и разгибание:

- рук в различных положениях;
- ног в различных положениях.

Различные упражнения с гантелями (0,5 кг), набивными мячами (1,5 кг).

Продвижение на руках в упоре лежа (с помощью воспитателя) до 20 м.

Отжимания: от стенки, гимнастической скамейки, пола.

Подтягивания на перекладине и кольцах.

Различные упражнения для мышц брюшного пресса

Отжимание от гимнастической скамейки.

Из положения сидя на полу, упор сзади поднять обе выпрямленные ноги вверх и опустить.

Из положения сидя на полу, упор сзади перекладывать мяч, зажатый голеностопными суставами, справа налево и обратно. ноги не сгибать

Ходьба

- на полусогнутых ногах.
- в полуприседе.
- «гусиным шагом»

Эстафеты (Перетягивание каната, Бег с набивным мячом, Прыжки на одной ноге и т.д)

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «Кого назвали, тот ловит набивной мяч», «Кто самый меткий», «Ловишки с набивным мячом» и т.д

Тема 8. Техника выполнения прыжка в длину с разбега и места

Теория: Прыжки в длину - является современной олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896г и для женщин с 1948 г. Входит в состав легкоатлетических многоборий. Мировой рекорд у мужчин 8,95 м ,а у женщин 7,52 м. Рассказать, показать обучить технике выполнения типичные ошибки техника безопасности. Решения задач и освоения техники:

отталкивания с разбега;

Практика:

приземления;

движений в полете;

прыжка в длину в целом

имитация положения окончания отталкивания у гимнастической стенки;

имитация сочетания движений ног и рук при отталкиваний с 1 шага;

прыжки в шаге через 1, 3, 5 беговых шагов на отрезках 30— 40 м;

прыжки с 3—5 беговых шагов с запрыгиванием на возвышение высотой 50 см;
пробегание 9—10 беговых шагов с обозначением отталкивания и приземлением на маховую ногу в яму с песком;
прыжки в длину с укороченного разбега, с 9 —13 беговых шагов для техники приземления
прыжки в длину, с места;
имитация подъема и выноса ног вперед в висе;
прыжки в длину с 5 — 6 шагов разбега с приземлением на поролоновые маты в положении седа.
имитация согласования движений ног и рук в ходьбе в соответствии с прыжком
прыжки с 5 —6 шагов разбега, в положении вылета в шаге опустить маховую ногу с приземлением на нее и дальнейшим пробеганием;
прыжки с 5 —6 шагов разбега со сменой положения ног в полете и приземлением в шаге толчковая нога находится впереди.
делаем прыжок с места, с 1 шага, с 2-5 шагов
прыжок с места и с разбега проверка освоения техники прыжка

Тема 9. Техника толкания ядра

Теория: Рассказ, показ плакатов ознакомление с оборудованием, правилами соревнований и организацией проведения занятий.

Практика:

Объяснение и выполнение техники держания снаряда;
имитация финального усилия по частям и в целом;
выталкивание ядра вперед - вверх, стоя лицом по направлению толчка, только одной рукой, ноги на ширине плеч;
то же, но с предварительным поворотом туловища направо;
то же, но с предварительным сгибанием ног и поворотом туловища направо;
выталкивание ядра, из и. п. стоя лицом по направлению толчка, левая нога впереди правой, с предварительным сгибанием ног и поворотом туловища направо;
то же, стоя левым боком по направлению метания;
то же, стоя спиной к направлению толчка имитация и. п., «замаха», «группировки», маха-скачка по отдельности и в целом;
многократные скачки спиной вперед на правой ноге, левая выпрямлена и отведена назад;
то же, с махом левой ногой;
то же, с постановкой левой ноги на грунт и поворотом правой стопы влево после выполнения каждого скачка;
скачок с ядром;
скачок из исходного положения, стоя на колене маховой ноги, правая нога на всей стопе.
имитация техники толкания ядра «скачком» без снаряда;
из исходного положения, стоя лицом по направлению толкания (ноги расставлены широко в стороны и согнуты в коленных суставах, туловище несколько наклонено вперед), отталкиваясь обеими ногами, скачком повернуть направо ноги и таз на 90°, а плечи на 180°, затем вытолкнуть ядро;
из и. п., стоя спиной по направлению толкания (расстановка ног та же, как в предыдущем упражнении), отталкиваясь обеими ногами, повернуть скачком налево ноги и таз на 90°, оставив при этом верхнюю часть туловища и плечи со снарядом в и. п., затем вытолкнуть ядро;

толкание ядра, предварительно прыгнув с небольшого возвышения (20 — 30 см) вправо или влево;

толкание ядер разного веса со скачка «на технику» из круга.

Тема10. Техника эстафетного бега

Теория: Эстафетный бег является командным видом легкой атлетики и имеет много разновидностей. Успех в эстафете зависит от многих причин, но одна из главных — умение передавать и принимать эстафетную палочку на высокой скорости в ограниченной зоне передачи.

Эстафета – программа соревнований в отдельных видах спорта, где спортсмен выступает только на своем этапе и вручает эстафету в зоне передачи представителю своей команды.

Техника бега по дистанции в эстафетах ничем не отличается от обычного бега по прямой и виражу. Обучение технике эстафетного бега целесообразно начинать после того, как усвоена техника бега на короткие дистанции, отработано умение выполнять высокий и низкий старт на повороте.

Практика: Обучение технике эстафетного бега проводится в определенной последовательности, согласно поставленным задачам.

Ознакомить с техникой эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки двумя способами «снизу» и «сверху» в 20-метровой зоне на высокой скорости.

Основные правила проведения эстафетного бега и значение точности, слаженности движений в передаче эстафеты для достижения высокого результата.

Вначале на месте, затем в ходьбе и в беге с небольшой скоростью вне зоны передачи. занимающихся строят в две разомкнутые шеренги на расстоянии 1—2 м друг от друга, уступами вправо или влево, в зависимости от того, какой рукой передается эстафетная палочка. По команде преподавателя стоящие в первой шеренге принимающие отводят выпрямленную левую (правую) руку назад, а стоящие во второй шеренге передающие, с небольшой паузой после команды, передают палочку

Передача эстафетной палочки в шеренгах на месте. Занимающиеся передающие палочку в шеренге смещаются на полшага в правую сторону.

После усвоения занимающимися этих движений передача палочки производится, имитируя работу руками в беге: принимающий по команде преподавателя отводит руку с хорошей фиксацией кисти для приема палочки, а передающий с паузой, после готовности принимающего, вкладывает по команде в нее эстафетную палочку

Передача эстафетной палочки в беге. На этом этапе обучения необходимо следить, чтобы принимающие палочку не поворачивали головы в момент передачи эстафеты, контролировали положение руки и ход передачи, не бежали с отведенной назад рукой, а передающие палочку чтобы не торопились, выдерживали паузу, не вытягивали руку с эстафетной палочкой до команды или одновременно с ней.

На старт из положения с опорой на одну руку на прямой, затем на повороте перед выходом на прямую и на прямой при входе в поворот учить технике на этапах эстафетного бега.

Стартовые положения принимающего эстафету бегуна

Стартующий ставит левую ногу вперед и опирается правой рукой о дорожку, левая рука отведена вверх — назад. Опустив голову вниз, бегун смотрит за подходом передающего партнера к контрольной отметке.

Необходимо следить за тем, чтобы принимающий бежал по внешней линии дорожки на 2-м и 4-м этапах и по внутренней — на 3-м этапе.

Стартующий держит палочку мизинцем и безымянным пальцем за нижний конец. Руку необходимо ставить у стартовой линии, опираясь о дорожку большим пальцем — с одной стороны, указательным и средним пальцами — с другой.

После отрыва руки от дорожки эстафетную палочку нужно держать всеми пальцами. Эстафетный бег и закрепление материала.

Тема 11. Техника спортивной ходьбы.

Теория: Ходьба и бег – естественные способы передвижения человека. Характеризуется циклическими и постоянно повторяющимися движениями, выполняемыми отталкиванием от грунта. Основной задачей ходьбы и бега является преодоление дистанции за наименьшее время. Ходьбы и бега имеют сходства и различия. Разница между ходьбой и бегом заключается в том, что при ходьбе спортсмен все время имеет контакт с землей. При беге же после отталкивания следует фаза полета, которая оканчивается приземлением.

Практика: Обучение движениям ног и таза при спортивной ходьбе.

Ходьба медленная и ускоренная на отрезках 50-60 метров, при которой нога ставится на землю прямой и остаётся в таком положении до момента заднего толчка.

То же самое упражнение, но обратить внимание на движение таза вокруг вертикальной оси.

То же самое, но ходьбу проводить по белым линиям беговой дорожки или по начерченной линии. Обратить внимание на постановку ноги ближе к линии.

Обучение движениям рук и плечевого пояса при спортивной ходьбе.

Имитация работы рук на месте.

Спортивная ходьба в среднем темпе, руки заложены за спину.

Ходьба в среднем темпе, руки опущены вниз.

Спортивная ходьба в среднем темпе с активной работой согнутых рук и плечевого пояса.

Совершенствование техники спортивной ходьбы.

Спортивная ходьба с различной скоростью на 50-200 м

Спортивная ходьба в различных условиях с переменной скоростью, на вираже, в гору и с горы.

Нахождение хорошего сочетания длины и частоты шагов у занимающихся спортсменами.

Установление индивидуальных особенностей занимающихся спортивной ходьбой и путей дальнейшего совершенствования техники.

Тема 12. Физические упражнения на тренажёрах

Теория: Упражнения на тренажёрах укрепляют дух и волю, мышцы всего тела, дисциплину и целеустремлённость. Режимы выполнения упражнений на тренажёрах.

Практика:

Упражнения на тренажёрах для плечевого пояса, мышц нижних конечностей, спины и брюшного пресса.

Тяга блока вниз широким хватом

Подтягивания на тренажере

Тяга блока к груди сидя

Различные упражнения с гантелями, со штангой

Разгибание спины на тренажёре

Различные жимы и т.д

Тема 13. Спортивные игры.

Теория: Правила игры в баскетбол, волейбол, стритбол, мини-футбол.

Практика : Игра с элементами баскетбола, стритбола, волейбола, мини-футбола.

Прыжки в длину с места и разбега

эстетный бег 4х100

спортивная ходьба

толкание ядра

бег 60м , 100м

челночный бег 3х30

Тема 14. Итоговое занятие. Сдача нормативов

Практика:

№	Виды нормативов	Юноши	Девушки
1	Бег 60 м . сек	8.4	11.0
2	Бег 100 м . сек	15.0	17.0
3	Челночный бег 5*10	13.2	15.3
4	Прыжки в длину с места . см	210	170
5	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу . раз	25	10
6	Поднимание опускание туловища из положения лежа . за 1 минуту	40	30
7	Прыжки через скакалку кол-во раз в 1 минуту	100	120

Методическое обеспечение базовой программы для 1 года обучения:

№ п/п	Название темы (базовые разделы)	Форма проведения занятий	Методы приемы проведения занятий	и Дидактические материалы, техническая оснащенность	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	Организация деятельности - групповая. Беседа. Объяснение. Инструктаж по ТБ	Словесный, наглядный, практический.	Инструкция по технике безопасности. Наглядный материал	Беседа
2.	Гигиена и самоконтроль на занятиях по общей физической подготовке	Объяснение. Иллюстрация Рассказ	Словесный, наглядный,	плакаты	Наблюдение Беседа опрос дискуссия
3.	Общеразвивающие упражнения направленные на развитие координации движений	Объяснение. Показ Иллюстрация Рассказ	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Опрос Преподавательское наблюдение
4.	Общеразвивающие упражнения направленные на развитие быстроты	Объяснение. Показ Иллюстрация	Словесный, наглядный,	Спортивный инвентарь	Беседа Дискуссия наблюдение
5.	Общеразвивающие упражнения направленные на развитие выносливости	Объяснение Показ Рассказ	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Наблюдение дискуссия
6.	Общеразвивающие упражнения направленные на развитие гибкости	индивидуально - групповая. Рассказ и показ	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Беседа Опрос наблюдение
7.	Общеразвивающие упражнения направленные на развитие силовых	Рассказ, показ объяснение	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Наблюдение Беседа опрос

	способностей				
8.	Техника прыжка в длину с разбега и с места	Рассказ, показ, объяснение	Объяснительно-иллюстративный, Репродуктивный Словесный, наглядный,	Спортивный инвентарь	Наблюдение беседа
9.	Техника толкания ядра	Рассказ, показ, иллюстрация, объяснение индивидуально - групповое	Наглядный словесный Объяснительно-иллюстративный,	Спортивный инвентарь	Наблюдение Беседа опрос
10.	Техника эстафетного бега	Рассказ, показ, объяснение индивидуально - групповое	Наглядный Объяснительно-иллюстративный,	Спортивный инвентарь	Наблюдение Дискуссия опрос
11.	Техника спортивной ходьбы	Рассказ, показ, объяснение индивидуально - групповой	Наглядный Словесный Объяснительно-иллюстративный,	Спортивный инвентарь	Дискуссия Опрос беседа
12.	Физические упражнения на тренажёрах	Рассказ, показ, объяснение индивидуально - групповое	Словесный Объяснительно-иллюстративный, Наглядный	Спортивный инвентарь Тренажёры	Беседа опрос дискуссия
13.	Спортивные игры	Рассказ, показ, объяснение индивидуально - групповое	Словесный Наглядный Объяснительно-иллюстративный,	Спортивный инвентарь	наблюдения
14	Итоговое занятие. Сдача нормативов	Рассказ, показ, объяснение	Словесный наглядны	Спортивный инвентарь	наблюдения

Список литературы для педагога

1. Мейсон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания школьников. – М.: Просвещение, 2005.
2. Гришина Ю.А. Общая физическая подготовка. – М.: Феникс, 2010. – 256 с.
3. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки.- М.: Феникс, 2011. – 288 с.
4. Маргазин В.А., Семенов О.Н. Гигиена физической культуры и спорта. – М., 2010. – 192 с.
5. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. Физическая культура и физическая подготовка. – М., 2009. – 432 с.
6. Вайнек Ю. Спортивная анатомия. – М.:Академия, 2008. – 304 с.
7. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. – М.: ФиС, 2009. – 432 с.
8. ФК И С -2000 Г.И Погадаев

Список литературы для обучающихся

1. Зайцева И. Фитнес. 19 программ для коррекции фигуры. – М.:Эксмо, 2011. – 192 с.
2. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. – Киев: Здоровье, 2000. – 216 с.
3. Пушкин В. Гимнастика для спины. - М.:Эксмо, 2012. – 32 с.
4. Пушкин В. Гимнастика для шеи. - М.:Эксмо, 2012. – 32 с.
5. Кудрявцев А. Растяжка для всех видов спорта. - М.:Эксмо, 2012.- 288 с.

Материально – техническое обеспечение:

1. Спортивный зал
2. Турники
3. Колодки
4. Волейбольные мячи, баскетбольные мяча
5. Скакалки;
6. Тренажерный зал;
7. Мячи для большого тенниса
8. Гимнастические скамейки;
9. Гимнастическая стенка;
10. Гимнастические палки
11. Мячи разного веса
12. Гантели (разного веса)
13. Ядро
14. Прыжковая яма (грабли, лопата)