

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №20

Принята на заседании педагогического  
совета МАОУ СОШ №20  
от 01 июня 2021 г.  
Протокол № 10

Утверждена приказом  
от 02.06.2021 г. №454/о  
Директор МАОУ СОШ № 20  
\_\_\_\_\_ Уткина М.И.  
«02» июня 2021г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно -спортивной направленности  
«Легкая атлетика. Лыжи.»**

Возраст обучающихся: 10 - 14 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор – составитель:  
Антипин Е.Н.

г. Нижний Тагил

2021 г.

## **Содержание.**

1. Комплекс основных характеристик образования.
  - 1.1. Пояснительная записка.
  - 1.2. Цель и задачи программы.
  - 1.3. Содержание программы.
    - 1.3.1. Учебный план.
    - 1.3.2. Содержание программы первого года обучения.
    - 1.3.3. Содержание программы второго года обучения.
  - 1.4. Планируемые результаты.
2. Комплекс организационно-педагогических условий.
  - 2.1. Календарный учебный график.
  - 2.2. Условия реализации программы.
  - 2.3. Кадровое обеспечение программы
  - 2.4. Материально-техническое обеспечение.
  - 2.5. Формы аттестации.
  - 2.6. Методические материалы.
  - 2.7. Список литературы.

## 1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Легкая атлетика. Лыжи.» направлена на ознакомление с видами легкой атлетики и лыжной подготовки, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям спортом, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности, на развитие природных качеств личности ребенка, помогает учесть ее возможности в семье и школе.

Легкоатлетическая и лыжная подготовка имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества – выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности – в трудовой деятельности. Во время занятий приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все, кто занимаются лыжной подготовкой и легкой атлетикой приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, занятия спортом имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Занятия по программе требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

**Актуальность программы** 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 входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которыми можно заниматься в любом возрасте. Основанный на естественных движениях (ходьбе, беге), лыжный спорт имеет значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц. При правильной организации и методике обучения ходьбе на лыжах занятия обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, стимулируют познавательные способности, служат прекрасным средством восстановления душевных и физических сил.

Занятия по данной программе способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Основой упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям по программе ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

При разработке и реализации Программы учитывались возрастные особенности обучающихся, так как в детском и юношеском возрасте организм человека находится ещё в стадии формирования и физические упражнения могут иметь как положительное, так и отрицательное воздействие.

**Младший школьный возраст (7-10 лет).** У детей в возрасте 7-10 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. В этот период большинство органов достигают полного функционального развития. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда. Широкие артерии при небольшой массе сердца и объеме его внутренних полостей, значительный объем ствола проводящей системы сердца в этом периоде развития детей создают благоприятные условия для физических нагрузок. Несмотря на то, что рост и созревание нервных клеток у детей этого возраста заканчивается, сила нервных процессов у них не высокая. При монотонной двигательной деятельности или при действии сильных раздражителей часто возникает запредельное торможение, приводящее к ослаблению двигательной деятельности. Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение жизни, осваивается в возрасте 7-10 лет. Поэтому включение большого количества разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет разучено в этот период, тем легче в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

**Подростковый возраст (11-14 лет)** - основная особенность, подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся именно в это время. Он характеризуется значительными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка. В этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте овладевают новыми формами движений. Происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, неуравновешенность, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей, появление так называемого чувства взрослости. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слабых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Легкая атлетика. Лыжи» предназначена для учащихся 10-14 лет.

Количество учащихся по программе от 7 до 15 человек. На программу зачисляются учащиеся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Легкая атлетика. Лыжи.»

Занятия по программе проводятся после всех уроков основного расписания, по 2 часа в неделю, 68 часов в год. Программа рассчитана на 2 года обучения:

1 год обучения – 68 часов, занятия 1 раз в неделю по 2 часа

2 год обучения - 68 часов, занятия 1 раз в неделю по 2 часа

Форма обучения- очная.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

## **1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель программы:** создание условий для развития физических качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий легкой атлетикой и лыжной подготовкой.

**Основные задачи:**

**Обучающие:**

- освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни;
- обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой;
- обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий, а также применять их в игровой деятельности;
- научить основам техники передвижения на лыжах;
- научить умело использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
- научить использовать в своей речи спортивную терминологию.

**Развивающие:**

- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
- развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развить морально-волевые качества.

**Воспитательные:**

- воспитать нравственные, эстетические и личностные качества обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям, взаимопонимание и бесконфликтность в общении;
- воспитывать сознательный интерес к занятиям лыжным спортом и легкой атлетикой;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

### 1.3. Содержание программы.

#### 1.3.1. Учебный план.

1 год обучения -68 часов, 2 год обучения -68 часов

Наименование разделов, тем	Из них	
	Теория (ч.)	Практика (ч.)
<b>1.Легкая атлетика. Бег на короткие и длинные дистанции(14ч)</b>		
Инструктаж по ТБ. Гигиена спортивной одежды и обуви.	1	-
Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции	В процессе обучения	3
Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	В процессе обучения	3
Бег на короткие дистанции (30,60,100м)	В процессе обучения	3
Бег на длинные дистанции ( 800,1000м)	В процессе обучения	4
<b>2.Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"(14ч)</b>		
Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	В процессе обучения	7
Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	В процессе обучения	3

Прыжок в длину с полного разбега.	В процессе обучения	4
<b>3.Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега способом “перешагивание” (6ч)</b>		
Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания»	В процессе обучения	2
Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	В процессе обучения	2
Прыжок в высоту с полного разбега.	В процессе обучения	2
<b>4.Лыжная подготовка.</b>		
Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки.	1	-
ОФП. Кросс. Игры	В процессе обучения	1
ОФП. Эстафеты. Игры	В процессе обучения	1
Специальная физическая подготовка. ОФП	В процессе обучения	3
Выбор инвентаря, одежды, лыж. Беседа «История лыжного спорта»	1	1
Обучение Технике лыжных ходов. Развитие выносливости	В процессе обучения	5
Беседа «Характеристика мазей и парафинов». Техника лыжных ходов.	1	2
Обучение технике лыжных ходов. Спуски и подъемы	В процессе обучения	4
Равномерное передвижение по лыжне 3-4 км. Беседа «Смазка лыж»	В процессе обучения	2
Развитие скоростно-силовых качеств при преодолении лыжной трассы	В процессе обучения	2
<b>5.Раздел. Подвижные игры с разделами легкой атлетики</b>		
Инструктаж по ТБ. Гигиена спортивной одежды и обуви.	1	1
Подвижная игра “Эстафета с препятствиями”	В процессе обучения	2
Подвижная игра “Прыжки на одной ноге“	В процессе обучения	2
Подвижная игра “Перепрыгни ручей“	В процессе обучения	1

Подвижная игра “Меткие метания“	В процессе обучения	1
Подвижная игра “Увернись от мяча “	В процессе обучения	2
<b>ИТОГО:</b>	<b>5</b>	<b>63</b>

### 1.3.2. Содержание программы первого года обучения.

#### 1 раздел: Легкая атлетика. Бег на короткие и длинные дистанции

**Теоретическая часть:** Инструктаж по ТБ. Гигиена спортивной одежды и обуви.

Личная гигиена при занятиях физической культурой и спортом, правила ухода за телом, требования к используемой одежде и обуви. Основы техники безопасности на уроках физической культуры, подходы к профилактике травматизма.

#### **Практическая часть:**

##### **Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции.**

Бег с ускорением – основное упражнение для обучения технике спринтерского бега при беге с ускорением нужно постепенно увеличивать скорость, но так, чтобы движения были свободными. Повышение скорости следует прекращать, как только появляется излишнее напряжение, скованность. Бег с ускорением на 50–80 м с интенсивностью, составляющей 3/4 от максимальной. Бег с ускорением и бегом по инерции (60–80 м). Бег с высоким подниманием бедра и загребающей постановкой ноги на дорожку (30–40 м). Семенящий бег с загребающей постановкой стопы (30–40 м).

##### **Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.**

Переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища и без изменения ритма беговых шагов. Набрав максимальную скорость, бегун стремится сохранить её на всей дистанции. Обучение переходу от стартового разгона к бегу по дистанции. Обучение технике низкого старта, стартового разгона. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции. Бег с максимальной скоростью. Бег на передней части стопы.

##### **Бег на короткие дистанции (30,60,100м)**

Обучение стартовому разбегу, бегу по дистанции, финишированию. Развитие Быстроты, координации движений.

##### **Бег на длинные дистанции (800,1000м)**

Обучение высокому старту, Развитие выносливости, силы. Ходьба 4-5км по стадиону. Силовые упражнения для мышц ног, мышц кора, планка.

#### 2 раздел: Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

##### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

##### **Практическая часть:**

##### **Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»**

Дальности прыжка в длину в основном зависит от угла вылета общего центра массы тела, определяемого действием прыгуна в отталкивании, и величины скорости полета, во многом зависящей от скорости разбега перед отталкиванием. прыжки в длину с места; приземление после прыжка с высоты до 70 см; отталкивание в прыжке в длину с разбега. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега.

##### **Подбор индивидуального разбега для каждого ученика**

Прыжок в длину с разбега, несмотря на кажущуюся простоту движений, предъявляет к учащемуся ряд серьезных требований, без которых невозможно достичь определенного результата. Высокий уровень развития быстроты, силы, прыгучести и ловкости является определяющим в достижении хороших результатов в этом виде легкой атлетики. Создание представление о технике изучаемого способа прыжка. Технике отталкивания. Сочетание разбега с отталкиванием.

### **Прыжок в длину с полного разбега**

Это вид легкой атлетики, соревновательная деятельность в котором заключается в преодолении спортсменом горизонтального пространства толчком одной ногой от бруска после разбега.

## **2. Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивания»**

### **Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания»**

Поочередный перенос ног через планку (резинку) из исходного положения стоя боком к ней. Место отталкивания определяют возможностью выполнить прямолинейный мах ногой, не сбивая планку. После выполнения маха прыгун делает шаг вперед, приземляясь на ту же ногу. Постановка маховой ноги за планкой сочетается с началом поднимания вперед-вверх толчковой ноги. После переноса толчковой ноги через планку прыгун выполняет шаг этой ногой вперед. Высота планки 30—40 см. Можно использовать планки, установленные наклонно, резиновые ленты (шпуры) и т.д.

### **Подбор индивидуального разбега для каждого ученика.**

Разбег состоит из 6-8 беговых шагов, выполняется под углом к планке в 30-45°. Разбег целесообразно изучать в сочетании с отталкиванием. При этом необходимо обращать внимание на ритм разбега, добиваясь его постепенного ускорения. Если отталкивание осуществляется при замедляющемся разбеге, то его эффективность значительно снижается и влечет за собой ряд ошибок в последующих фазах прыжка. Перед учениками ставится задача ускорить ритм последних шагов, выполнить их широким шагом, ставя ногу на опору с пятки. На первых этапах обучения разбег с выполнением последних шагов заканчивается либо просто отталкиванием без преодоления планки, либо запрыгиванием на невысокие предметы или перепрыгиванием через них. Так как прямолинейность разбега является одним из главных условий успешности прыжка, то для ее сохранения следует применять разметку в виде прямой линии на полу зала или на грунте. Также целесообразно обозначать место для трех последних шагов разбега, что облегчает переход к отталкиванию.

### **Прыжок в высоту с полного разбега.**

Отталкивание производится дальней от планки ногой на расстоянии 60-80 см от проекции планки. Для определения места отталкивания нужно встать боком к планке, вытянуть руку в сторону, касаясь кистью планки, - это и будет искомое место отталкивания. Толчковая нога, дальняя от планки, ставится на место отталкивания почти прямая. Мах выполняется прямой ногой, которая в высшей точке может слегка согнуться в колене. Туловище держится вертикально, руки, слегка согнутые в локтевых суставах, активно выполняют мах вверх-вперед до уровня головы. Когда маховая нога находится над планкой, подтягивается толчковая нога, слегка согнутая в колене. Маховая нога опускается за планку, толчковая нога переносится через нее. В момент переноса толчковой ноги плечи поворачиваются в сторону планки, толчковая рука отводится назад, помогая увести плечи и туловище от планки. Приземление осуществляется на маховую ногу боком к планке.

## **4. Лыжная подготовка.**

**Теоретическая часть:** Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки.

Температурный режим, форма одежды, личная гигиена при занятиях физической культурой и спортом, правила ухода за телом, основы техники безопасности на уроках физической культуры, подходы к профилактике травматизма.

### **Практическая часть**

### **ОФП. Кросс. Игры.**

Развитие общей физической подготовки, равномерный бег, спортивные подвижные игры. упражнения на основные группы мышц: с предметами и без отягощений, для развития силы, прыгучести, гибкости, равновесия и способности к расслаблению.

### **ОФП. Эстафеты. Игры**

Развитие ловкости, координации движений, точности, быстроты. Спортивные подвижные игры. упражнения на основные группы мышц: с предметами и без отягощений, для развития силы, прыгучести, гибкости, равновесия и способности к расслаблению.

### **Специальная физическая подготовка. ОФП**

Развитие специфических двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем применительно к требованиям лыжного спорта.

### **Выбор инвентаря, одежды, лыж. Беседа «История лыжного спорта»**

#### **Теоретическая часть:**

Основной инвентарь лыжника-гонщика состоит из лыж, лыжных палок, ботинок и креплений, комплекта лыжных мазей и парафинов. Неправильно подобранный лыжный инвентарь, обувь, одежда, плохо подготовленные лыжи существенно снижают эффективность занятий и результатов на соревнованиях. Познакомить детей с разнообразием зимних видов спорта. Обогащать знания детей о лыжном инвентаре. Воспитывать у детей любовь к лыжному спорту, желание им заниматься. Развивать у детей познавательные интересы.

#### **Обучение технике лыжных ходов. Развитие выносливости.**

Обучающимися в наиболее облегченных условиях. Овладение разнообразием способов передвижения на лыжах по пересеченной местности, выработка умения использовать эту технику в различных условиях и приобретение специальных знаний. Создание ясного и четкого представления об изучаемом способе передвижения, на лыжах и передача занимающимся необходимых знаний о нем. Для этого необходимо назвать способ передвижения и показать его в целом, объяснить сущность и указать наиболее типичные условия применения, показать способ еще раз в замедленном темпе или по частям с кратким разъяснением основ технического выполнения. Воспроизведение способа передвижения.

#### **Беседа «Характеристика мазей и парафинов». Техника лыжных ходов.**

#### **Теоретическая часть:**

Особенности использования химических веществ для улучшения скольжения лыж по снегу либо для уменьшения отдачи. Порядок нанесения держащей мази и парафина при смазке пластиковых лыж для передвижения классическими способами и для катания коньковым ходом.

#### **Обучение технике лыжных ходов. Спуски и подъёмы.**

Обучающимися в наиболее облегченных условиях. Овладение разнообразием способов передвижения на лыжах по пересеченной местности, выработка умения использовать эту технику в различных условиях и приобретение специальных знаний. Создание ясного и четкого представления об изучаемом способе передвижения, на лыжах и передача занимающимся необходимых знаний о нем. Для этого необходимо назвать способ передвижения и показать его в целом, объяснить сущность и указать наиболее типичные условия применения, показать способ еще раз в замедленном темпе или по частям с кратким разъяснением основ технического выполнения. Воспроизведение способа передвижения. Передвигаясь по неровной, пересеченной поверхности, предстоит преодолевать разнообразные трудности склонов, отличающиеся по крутизне, протяжности, и рельефных особенностей. Подъемы на лыжах, точнее, их способы, выполняются с учетом этих факторов. Но выбор должен основываться на не менее важных технических факторах: физической подготовки горнолыжника, степени его выносливости.

### **Равномерное передвижение по лыжне 3-4 км. Беседа «смазка лыж»**

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо - и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах.

### **Развитие скоростно- силовых качеств при преодолении лыжной трассы.**

Скоростно-силовая подготовка для лыжников имеет большое значение при преодолении подъемов и в сложных метеорологических условиях: при сильном ветре, снегопаде, низких температурах и т. д., ухудшающих скольжение и работоспособность спортсменов. Наиболее ярко скоростно-силовая подготовка проявляется при передвижении по глубокому снегу без лыжни, в подьёмы различной крутизны, при ветре, снегопаде, в оттепель при плохом скольжении.

### **5. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.**

**Теоретическая часть:** Инструктаж по ТБ. Гигиена спортивной одежды и обуви.

Личная гигиена при занятиях физической культурой и спортом, правила ухода за телом, требования к используемой одежде и обуви. Основы техники безопасности на уроках физической культуры, подходы к профилактике травматизма.

#### **Подвижная игра “Эстафета с препятствиями”**

Развитие быстроты и ловкости. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения передаче эстафеты.

#### **Подвижная игра” Прыжки на одной ноге”**

Развитие силы, ловкости, прыгучести. Применяется в качестве вспомогательного упражнения для обучения прыжкам в длину.

#### **Подвижная игра” Перепрыгни ручей”**

Развитие быстроты, прыгучести. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения прыжкам в длину.

#### **Подвижная игра” Меткие метания”**

Развитие ловкости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения метанию в цель.

#### **Подвижная игра” Увернись от мяча”**

Развитие быстроты и ловкости, оперативного мышления. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения метанию мяча в цель.

## **1.3.3. Содержание программы второго года обучения.**

### **1 раздел: Легкая атлетика. Бег на короткие и длинные дистанции**

**Теоретическая часть:** Инструктаж по ТБ. Гигиена спортивной одежды и обуви.

Личная гигиена при занятиях физической культурой и спортом, правила ухода за телом, требования к используемой одежде и обуви. Основы техники безопасности на уроках физической культуры, подходы к профилактике травматизма.

#### **Практическая часть:**

#### **Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции.**

Бег с ускорением на 50–80 м с интенсивностью, составляющей 3/4 от максимальной. Бег с ускорением и бегом по инерции (60–80 м). Бег с высоким подниманием бедра и загребающей постановкой ноги на дорожку (30–40 м). Семенящий бег с загребающей постановкой стопы (30–40 м).

#### **Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.**

Совершенствование техники старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции. Способствование развитию двигательных качеств. Закрепление навыков в технике старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции и совершенствовать учащихся в их выполнении. Содействие формированию у учащихся знаний о технике бега на короткие дистанции, об особенностях техники старта и стартового разгона.

Содействие развитию быстроты реакции на сигнал, скоростно-силовых качеств мышц ног, координационных качеств.

### **Бег на короткие дистанции (30,60,100м)**

Во время прохождения дистанции лучше всего использовать низкий старт. Это поможет бегуну ускориться и набрать скорость. Для полного удобства применяют стартовые колодки. Это обеспечивает человеку хорошую опору и правильную расстановку ног. Совершенствование спринтерского бега.

### **Бег на длинные дистанции (800, 1000м)**

Совершенствование высокого старта, Развитие выносливости, силы. Бег 300-400м. Подготовка к бегу 1км. Силовые упражнения для мышц ног, мышц кора, планка.

## **2. Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега “согнув ноги”**

### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

### **Практическая часть:**

#### **Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»**

Совершенствование дальности прыжка в длину. Прыжки в длину с места; приземление после прыжка с высоты до 70 см; отталкивание в прыжке в длину с разбега. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега.

#### **Подбор индивидуального разбега для каждого ученика**

Прыжок в длину с разбега, несмотря на кажущуюся простоту движений, предъявляет к учащемуся ряд серьезных требований, без которых невозможно достичь определенного результата. Высокий уровень развития быстроты, силы, прыгучести и ловкости является определяющим в достижении хороших результатов в этом виде легкой атлетики.

#### **Прыжок в длину с полного разбега**

Техника прыжка в длину с разбега включает в себя: – технику разбега; – технику отталкивания; – технику движения в полете или полетной фазы; – технику приземления. Разбег в прыжках в длину мало отличается по технике от бега на короткие дистанции: максимальное напряжение работающих мышц в фазе отталкивания чередуется с полным расслаблением их в относительно пассивной фазе полета.

## **3. раздел легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега способом “перешагивания”**

### **Практическая часть:**

#### **Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания»**

В прыжках в высоту с разбега спортсмен должен преодолеть планку на максимально возможной высоте. Прыжок в высоту имеет смешанную циклически-ациклическую структуру движений, обуславливающую сложную технику с рядом переходных фаз, связывающих ее отдельные части. Сложность этих фаз состоит в том, что в них происходит переключение координации движений с изменением их структуры и перераспределением скорости и усилий. Особенно сложной по характеру переключений и техническому выполнению является фаза перехода от разбега к отталкиванию. В ней заключаются динамическая и техническая основы, обуславливающие достижение высоких результатов.

#### **Подбор индивидуального разбега для каждого ученика.**

Создать правильное представление о технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Научить упрощенной технике прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Научить технике отталкивания с 3-х шагов разбега и правильному направлению маховых движений при отталкивании относительно планки.

#### **Прыжок в высоту с полного разбега.**

Прыжки в высоту с разбега — вид легкой атлетики, характеризующийся кратковременными мышечными усилиями «взрывного» характера, имеющий много разновидностей (способов). Разбег в прыжках в высоту составляет обычно 7—9 беговых

шагов (11 — 14 м). Угол разбега по отношению к планке зависит от способа прыжка. При «перешагивании» и «перекате» он равен 35—45°, при «перекидном» — 25—35° и при прыжке «волной» — 75—90°. Разбег в прыжке способом «фосбери-флоп» выполняется по дуге: начиная его под углом 70—90°, прыгун в конце разбега как бы забегает боком к планке, уменьшая угол до 25—30°. Разбег можно выполнять с места или подхода, когда прыгун делает несколько ускоряющих шагов и затем, попав стопой на контрольную отметку, начинает бег.

#### **4. Лыжная подготовка.**

**Теоретическая часть:** Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки.

Температурный режим, форма одежды, личная гигиена при занятиях физической культурой и спортом, правила ухода за телом, основы техники безопасности на уроках физической культуры, подходы к профилактике травматизма.

#### **Практическая часть:**

##### **ОФП. Кросс. Игры**

Повысить двигательную активность человека. Укрепить иммунную систему и повысить сопротивляемость организма к заболеваниям. Развить физические качества — силу, выносливость, быстроту, ловкость, гибкость. Обеспечить гармоничное развитие мышечной системы и телосложения человека. Заложить базовую основу для развития специальных физических возможностей.

##### **ОФП. Эстафеты. Игры**

Развивать выносливость в беге и подвижных играх, скоростные качества и ловкость. Воспитание коллектива в игре, любви, к ЗОЖ.

##### **Специальная физическая подготовка. ОФП**

Специальная физическая подготовка — это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

Специальная физическая подготовка весьма разнообразна по своей направленности, однако все ее виды можно свести к двум основным группам: спортивная подготовка; профессионально-прикладная физическая подготовка.

##### **Выбор инвентаря, одежды, лыж. Беседа «история лыжного спорта»**

#### **Теоретическая часть:**

Оптимально подобранная лыжная экипировка — это залог максимально комфортного и безопасного катания на лыжах и получение позитивных и захватывающих впечатлений от этого активного вида спорта. К основным элементам экипировки лыжника относят: лыжи, крепления, палки, ботинки, каску, перчатки, очки и лыжный костюм.

#### **Обучение технике лыжных ходов. Развитие выносливости.**

Попеременный двухшажный ход. Имитация на месте. Положение проката. Шаговая имитация с паузой после каждого шага. Прыжковая имитация. Напрыгивание на ступеньки.

#### **Беседа «характеристика мазей и парафинов» техника лыжных ходов.**

#### **Теоретическая часть:**

Для удобства выбора рядом с каждой мазью, в скобках после названия, указан температурный диапазон и состояние снега, для которого предназначена каждая мазь. Аппликаторы с жидким парафином держания. По своей конструкции механизма нанесения похожи на губную помаду или дезодорант — небольшой, пластиковый контейнер, из которого с помощью винтового механизма выдвигается твердая мазь. Удобна для любителей и лыжников-марафонцев, когда есть необходимость и время обновить мазь на лыжах. Быстро достать, быстро выдвинуть необходимое количество мази, быстро нанести.

#### **Отработка техники лыжных ходов. Спуски с гор.**

Начинать освоение техники лыжных ходов на лыжероллерах нужно так же, как и на лыжах: с подготовительных упражнений, без палок, не спеша. Следить за прокатом на одной лыже, за равновесием. Добившись устойчивого равновесия и уверенности при передвижении без палок, можно приступать к отработке лыжных ходов. Спуск с гор. Тяжесть тела перенести на верхнюю

по склону лыжу, пятки другой лыжи отставить в сторону и поставить ее слегка на внутреннее ребро. Носки лыж сблизить и удерживать на одном уровне.

#### **Равномерное передвижение по лыжне 3-4 км. Беседа «Смазка лыж»**

Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную.

#### **Развитие скоростно-силовых качеств при преодолении лыжной трассы.**

Скоростно-силовая подготовка для лыжников имеет большое значение при преодолении подъемов и в сложных метеорологических условиях: при сильном ветре, снегопаде, низких температурах и т. д., ухудшающих скольжение и работоспособность спортсменов. Наиболее ярко скоростно-силовая подготовка проявляется при передвижении по глубокому снегу без лыжни, в подъемы различной крутизны, при ветре, снегопаде, в оттепель при плохом скольжении.

#### **5. Подвижные игры с разделами легкой атлетики.**

**Теоретическая часть:** Инструктаж по ТБ. Гигиена спортивной одежды и обуви.

Личная гигиена при занятиях физической культурой и спортом, правила ухода за телом, требования к используемой одежде и обуви. Основы техники безопасности на уроках физической культуры, подходы к профилактике травматизма.

#### **Подвижная игра “Эстафета с препятствиями”**

Развитие быстроты и ловкости. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения передаче эстафеты.

#### **Подвижная игра” Прыжки на одной ноге”**

Развитие силы, ловкости, прыгучести. Применяется в качестве вспомогательного упражнения для обучения прыжкам в длину.

#### **Подвижная игра” Перепрыгни ручей”**

Развитие быстроты, прыгучести. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения прыжкам в длину.

#### **Подвижная игра” Меткие метания”**

Развитие ловкости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения метанию в цель.

#### **Подвижная игра” Увернись от мяча”**

Развитие быстроты и ловкости, оперативного мышления. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения метанию мяча в цель

## **1.4. Планируемые результаты.**

### **Предметные:**

- знание о значении легкоатлетической и лыжной подготовки для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- уметь вести наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).
- знание правил безопасности и гигиены, истории лыжного спорта, легкой атлетики;
- умение выполнять подготовительные положения рук и ног, правильное положение корпуса;
- знание основных лыжных ходов;
- знание истории развития спорта;

- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- уметь пользоваться основными техническими приемами, индивидуальными тактическими действиями.

### Метапредметные результаты:

- умение сотрудничать в ходе реализации коллективных спортивных и творческих проектов, решать коллективно и индивидуально спортивные задачи;
- умение общаться во взаимодействии с другими детьми, взрослыми в совместной спортивной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников, взаимодействовать и работать в группе.

### Личностные:

- испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- уважительное отношение к культуре других народов;
- осознание личностного смысла занятий по программе, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- доброжелательность, эмоционально – нравственная отзывчивость, сочувствие другим людям;
- умение сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- соблюдение безопасного, здорового образа жизни.

## 2.Комплекс организационно-педагогических условий. 2.1. Календарный учебный график.

Программа рассчитана на 34 учебные недели.

Учебные промежутки	Продолжительность в четверти	Даты	Продолжительность каникул	даты
1 четверть	57 календарных дней 8 недель (41 учебный день)	с 01.09.2021 г. по 27.10.2021 г	12 календарных дней	с 28.10.2021 г. по 08.11.2021 г.
2 четверть	52 календарных дня 7 недель 3 дня (38 учебных дней)	с 09.11.2021 г. по 30.12.2021 г.	11 календарных дней	с 31.12.2021 г. по 10.01.2022 г.
3 четверть	75 календарных дней 10 недель 5 день (53 учебных дней)	с 11.01.2022 г. по 26.03.2022 г	9 календарных дней	с 27.03.2022 г. по 01.04.2022 г.
4 четверть	6 календарных дней 8 недель (38 учебных дней)	с 02.04.2022 г. по 27.05.2022 г	93 календарных дня	с 28.05.2022 г. по 31.08.2022 г.

Учебный год	240 календарных дней 34 недели (170 учебных дней)		32/93125 календарных дней	
-------------	--	--	---------------------------	--

В государственные праздничные и выходные дни и в период осенних, зимних, весенних и летних каникул обучение по программе не предусмотрено.

## 2.2. Условия реализации программы.

Зачисление учащихся на программу создается на добровольных началах. При зачислении каждый ребенок предоставляет медицинскую справку от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься легкой атлетикой и лыжными гонками.

Занятия проводятся на базе школы, для работы по программе необходимо помещение для теоретических занятий (кабинет), спортивный зал и стадион для занятий общей физической подготовкой.

Одно из важнейших требований - соблюдение правил безопасности и предупреждения травматизма при проведении каждого занятия, тренировки, старта, похода. Педагог постоянно знакомит детей с правилами техники безопасности.

Основной формой организации процесса обучения является **учебное, тренировочное занятие**. В зависимости от целей и задач программа предусматривает следующие типы занятий:

- **собственно обучающее занятие** - овладение знаниями и умениями, передача знаний от педагога к учащимся;
- **учебное занятие по осмыслению знаний их закреплению;**
- **учебное занятие** - формирование умений, навыков и применение знаний на практике;
- **тренировочное учебное занятие** - отработка умений и навыков;
- **контрольное занятие;**
- **общеразвивающее и воспитательное занятие** - формирование и развитие определенных личностных качеств ребенка.

## 2.3. Кадровое обеспечение программы.

Программа реализуется учителем физической культуры, имеющим соответствие занимаемой должности или первую квалификационную категорию, педагогом дополнительного образования с высшим или средним педагогическим образованием, прошедшим медицинский осмотр, не имеющий ограничения допуска к педагогической деятельности, владеющие теоретическими и практическими навыками по представленным в программе дисциплинам.

## 2.4. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр;

К – полный комплект (на каждого обучающегося);

Г – комплект (для работы в группах).

№	Наименование объектов и средств материально-	кол-во
---	--	--------

п/п	технического обеспечения	
1	Мультимедийный компьютер	Д
2	Стенка гимнастическая	Г
3	Эстафетные палочки	Г
4	Утяжелители	Г
5	Лыжи	К (15 шт.)
6	Лыжные палки	К (15 шт.)
7	Ботинки лыжные	К (15 пар)
8	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г
9	Мячи: футбольные, теннисные, малые мячи (мягкие), набивные	Г
10	Палка гимнастическая	Г
11	Скакалка детская	К
12	Табло перекидное	К
13	Обруч детский	Д
14	Аптечка	Г
15	Конус сигнальный	Д
16	Секундомер	Г

## 2.5.Формы аттестации.

### *Формы и методы диагностики освоения учащимися программы:*

- непрерывное наблюдение за детьми на занятиях;
- регулярность посещения занятий;
- практические задания учащимся;
- участие в соревнованиях.

Уровень усвоения основных знаний и умений проявляется через:

- системность знаний учащихся;
- способность применения полученных знаний и умений на практике;
- участие в соревнованиях и массовых мероприятиях.

Для оценки результатов деятельности учащихся по программе «Легкая атлетика. Лыжи» используются следующие оценочные материалы:

- Таблица учета участия и результативности обучающихся в соревнованиях. Заполняется в течение года на каждом году обучения.
- Таблица оценивания практических умений и навыков обучающихся. Распечатывается на каждого учащегося и заполняется по итогам каждого года обучения.
- Таблица оценки формирования метапредметных и личностных результатов. Распечатывается на каждого учащегося и заполняется по итогам каждого года обучения.

*Таблица учета участия и результативности обучающихся в соревнованиях.*

ФИ учащегося	Название	Уровень	Дата	Результат
--------------	----------	---------	------	-----------

	<b>мероприятия</b>	<b>школьный</b>	<b>районный</b>	<b>городской</b>	<b>участия</b>	

Таблица оценивания практических умений и навыков обучающихся.

<b>ФИ учащегося</b>			
<b>№ п/п</b>	<b>Навык/умение</b>	<b>Начало года «+», «-»</b>	<b>Конец года «+», «-»</b>
1.	Техника бега.		
2.	Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции		
3.	Бег на короткие дистанции		
4.	Бег на длинные дистанции		
5.	Прыжки в длину с разбега		
6.	Прыжки в высоту с разбега		
7.	Техника лыжных ходов.		
8.	Спуск на лыжах.		
9.	Подъем на лыжах.		
10.	Личная гигиена при занятиях физической культурой и спортом, правила ухода за телом,		
11.	Основы техники безопасности		

Таблица оценки формирования метапредметных и личностных результатов.

<b>Показатель</b>	<b>Метапредметные результаты</b>													
	умение планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей		умение распределять функции и роли в совместной деятельности		управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		умение конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества		уметь определять общую цель и пути её достижения		выполнение двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях		понимать причины успеха/неуспеха деятельности	
ФИ учащегося	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года

<b>Показатель</b>	<b>Личностные результаты</b>						
	дисциплини-	трудолюбие	равновесие	прыгучесть	понимание	быстрота и	спортивное мышление
ФИ учащегося							

	рованность								смысла занятий		ловкость			
	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года

По желанию учащихся подведение итогов возможно через выполнение контрольных нормативов.

### Контрольные нормативы для 4 класса.

Физические способности	Упражнение	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
<b>Контрольные тесты</b>							
Скорость	Бег 30 м, с	5,4 – 5,6	5,7 - 6,1	6,2 – 6,4	5,8 - 6,0	6,1 - 6,4	6,5 – 6,6
Координация	Челночный бег 3x10 м, с	8,8 - 9,0	9,1 - 9,6	9,7-10,0	9,2-9,4	9,5-9,9	10,0-10,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	160-165	150 – 159	145-149	150-155	140-149	130-139
Сила	Подтягивание, количество раз	5 и более	3 - 4	1	-----	-----	-----
	Поднимание туловища, количество раз за 30 с	-----	-----	-----	14 и больше	13- 8	7 и меньше
Гибкость	Наклон вперед из ИП сидя, см	8,5 и более	4-6	2	14,0 и более	7-10	3 и менее
Выносливость	Бег 1000 м, мин, с	5мин и меньше	5,1-5,30	5,31 и больше	5,30 и меньше	5.31 – 6мин.	6,1 и больше

### Контрольные нормативы для 5 класса.

Упражнение	Уровень					
	Девочки			Мальчики		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
<b>Контрольные тесты</b>						
Бег 30 м, с	5,4 и меньше	5,5-6,2	6,3 и больше	5,3 и меньше	5,4-6,1	6,2 и больше
Челночный бег 3x10 м, с	8,6 и меньше	8,7-9,0	9,1 и больше	8,2 и меньше	8,3-8,5	8,6 и больше
Прыжок в длину с места, см	164 и больше	163-125	124 и меньше	179 и больше	178-135	134 и меньше
Бег 1000 м, мин, с	5,20 и меньше	5,21-7,20	7,21 и больше	4,45 и меньше	4,46-6,45	6,46 и больше
Подтягивание, количество раз	-----	-----	-----	8 и больше	7-4	3 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с	16 и больше	15-10	9 и меньше	-----	-----	-----
Наклон вперед из ИП сидя	11 и больше	8-10	7 и меньше	9 и больше	6-8	5 и меньше

### Контрольные нормативы для 6 класса

	Оценка
--	--------

Упражнение	Девочки			Мальчики		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
<b>Контрольные тесты</b>						
Бег 30 м, с	5,3 и меньше	5,4-6,0	6,1 и больше	5,2 и меньше	5,3-5,9	6,0 и больше
Челночный бег 3x10 м, с	8,4 и меньше	8,5-8,9	9,0 и больше	8,0 и меньше	8,1-8,5	8,6 и больше
Прыжок в длину с места, см	179 и больше	178-140	139 и меньше	184 и больше	183-145	144 и меньше
Бег 1000 м, мин, с	5,10 и меньше	5,11-7,10	7,11 и больше	4,30 и меньше	4,31-6,30	6,31 и больше
Подтягивание, количество раз	-----	-----	-----	9 и больше	8-5	4 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с	17 и больше	16-11	10 и меньше	-----	-----	-----
Наклон вперед из ИП сидя	12 и больше	9-11	8 и меньше	9 и больше	6-8	5 и меньше

### Контрольные нормативы для 7 класса

Упражнение	Оценка					
	Девочки			Мальчики		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
<b>Контрольные тесты</b>						
Бег 30 м, с	5,2 и меньше	5,3-5,9	6,0 и больше	5,0 и меньше	5,1-5,8	5,9 и больше
Челночный бег 3x10 м, с	8,2 и меньше	8,3-8,7	8,8 и больше	7,8 и меньше	7,9-8,3	8,4 и больше
Прыжок в длину с места, см	182 и больше	181-145	144 и меньше	195 и больше	194-160	159 и меньше
Бег 1000 м, мин, с	5,00 и меньше	5,01-7,00	7,01 и больше	4,20 и меньше	4,21-6,15	6,16 и больше
Подтягивание, количество раз	-----	-----	-----	10 и больше	9-6	5 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с	18 и больше	17-12	11 и меньше	-----	-----	-----
Наклон вперед из ИП сидя	13 и больше	10-12	9 и меньше	9 и больше	5-7	4 и меньше

### Контрольные тесты и упражнения для 8 класса.

Упражнение	Оценка					
	Девочки			Мальчики		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
<b>Контрольные тесты</b>						
Бег 30 м, с	5,2 и меньше	5,8-5,3	5,9 и больше	4,8 и меньше	4,9-5,3	5,4 и больше
Челночный бег 3x10 м, с	8,7 и меньше	8,8-9,3	9,4 и больше	7,9 и меньше	8,0-8,4	8,5 и больше
Прыжок в длину с места, см	186 и больше	185-165	164 и меньше	206 и больше	205-190	189 и меньше
Бег 1000 м, мин, с	4,33 и меньше	4,34-5,12	5,11 и больше	3,46 и меньше	3,47-4,23	4,22 и больше
Подтягивание, количество раз	-----	-----	-----	9 и больше	8-7	6 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с	25 и больше	24-21	20 и меньше	-----	-----	-----
Наклон вперед из ИП сидя	16 и больше	15-14	13 и больше	11 и больше	10-8	7 и больше

	больше		меньше	больше		меньше
--	--------	--	--------	--------	--	--------

### Лыжная подготовка:

Класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
4 класс						
4(1км)	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
5 класс						
5(1км)	6.30	7.00	7.30	7.00	7.30	8.10
6 класс						
6(1км)	6.00	6.30	7.00	6.15	6.45	7.30
6(2км)	14.00	14.30	15.00	14.30	15.00	15.30
7 класс						
7(1км)	6.00	6.30	7.30	6.30	7.00	8.00
7(2км)	13.00	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00
8 класс						
8(1км)	5.30	6.00	7.00	6.00	6.30	7.30
8(2км)	12.00	12.30	13.30	13.00	13.30	14.30
8(3км)	16.00	17.00	18.00	18.00	19.00	20.00

## 2.6. Методические материалы.

Организация образовательного процесса – очная.

В процессе обучения по программе используют как общепедагогические средства (слово и сенсорно-образные воздействия), так и специфические (физические упражнения). Общепедагогические средства широко применяются практически на всех этапах обучения. При применении словесных методов (рассказа, объяснения, команды, распоряжения, задания, указания, беседы и разбора) необходимо учитывать возрастные особенности восприятия материала и степень специальной подготовленности занимающихся. В работе с обучающимися, имеющими опыт занятий легкой атлетикой, применение словесных методов должно отличаться от методики работы с начинающими спортсменами. Специфическими средствами обучения являются физические упражнения, которые подразделяются на вспомогательные и основные. Вспомогательные упражнения включают двигательные действия, направленные на развитие основных и специальных физических качеств, необходимых для успешного овладения легкой атлетикой, которые могут относиться и к другим видам спортивной деятельности.

Методика обучения.

Учитывая структурную сложность техники видов легкой атлетики и лыжной подготовки, ведущими методами их освоения является разучивание упражнений по частям с последовательным сведением их в целое. По мере роста физических и двигательных возможностей занимающихся может применяться метод целостного упражнения для совершенствования отдельных элементов, создания необходимого ритма. Для младших школьников при сравнительно малом понимании ими своих ощущений подходит наглядный метод. Применение этого метода требует от преподавателя умения образцово демонстрировать детали техники и подводящие упражнения. В крайнем случае, можно продемонстрировать учебный фильм или видеосъемку. Для учащихся постарше, в связи со способностью длительно концентрировать свое внимание, предпочтителен метод объяснения. Все рассматриваемые методы обучения тесно связаны друг с другом, но на определенных этапах какой-то из них становится преобладающим. Для облегчения

обучения сложное упражнение, т.е. целостное действие, разделяют на фазы, выделяя главную фазу в цепочке движений, которой подчиняются все остальные.

При обучении каждому упражнению внимание занимающихся следует обращать на отдельные стороны движения в определенной последовательности. Вначале овладеть правильным исходным положением, установить, какие части тела участвуют в выполнении движений, уточнить направление движений. После этого следует добиться согласованности в движениях по оптимальной амплитуде на небольшой скорости. Затем можно постепенно увеличивать быстроту движений и выполнять их с нарастающей силой. С целью начального обучения следует применять фронтальный метод, реже групповой. Индивидуальный метод применяется на этапе совершенствования.

Следует отметить, что двигательные навыки и умения не всегда формируются параллельно развитию физических качеств. Поэтому спортивную технику следует рассматривать в тесной взаимосвязи с уровнем развития физических качеств занимающихся. На занятиях педагог использует три главных метода: объяснение, показ и непосредственную помощь. Кроме того, применяются словесный метод, методы наглядности упражнений, использования технических средств обучения, срочной информации о параметрах движений, идеомоторный и соревновательный. Словесный метод помогает осмыслить движение, создать представление о нем, о его характере, направлениях, усилиях. При помощи слова объединяются все средства, методы и приемы обучения. Преподавателю следует избегать многословных длинных объяснений, применять короткие и четкие формулировки, акцентируя внимание на том, что необходимо делать при решении данной задачи, не забегая далеко вперед. По мере овладения спортивной техникой объяснения становятся все более глубокими, охватывают все больше деталей.

Метод наглядности в обучении технике предполагает образцовый показ, который позволяет занимающимся составить целостную картину выполнения упражнения. Показ осуществляет обычно педагог или один из занимающихся, хорошо владеющий техникой изучаемого вида. Рекомендуются также демонстрация, плакатов, учебных кинофильмов, рисунков и фотоснимков. Показывая технику упражнения, педагог должен обязательно обращать внимание на смысловую сторону действия, обеспечивая представление демонстрируемого упражнения как решение определенной двигательной задачи. Занимающиеся овладевают спортивной техникой разными способами, но прежде всего используя дополняющие друг друга методы выполнения упражнения в целом (метод целостного упражнения) и по частям (метод расчлененного упражнения). Следует отметить, что метод расчлененного упражнения применяется в основном с целью совершенствования и закрепления отдельных частей и элементов целого. Причем отдельно усвоенные движения только тогда легко сочетаются с целостным действием, когда соответствуют его структуре.

Важнейшим условием успешного овладения техникой является способность занимающихся видеть свои ошибки, анализировать и находить причины их появления. Оценивать правильность выполнения упражнения должен уметь сам занимающийся, это повышает его активность в процессе обучения. Но все же главное - это педагогическое мастерство педагога, его умение организовать обучение, применить наиболее эффективные средства и методы, возможно раньше обнаружить ошибки и выявить причины их появления. Для эффективного исправления ошибок очень важно правильно установить причину их возникновения. Такими причинами могут быть: а) повышенная возбудимость занимающихся; б) состояние утомления; в) плохая подвижность в суставах; г) недостаточное развитие двигательных качеств; д) неясное представление о выполняемом упражнении; е) неправильное выполнение предыдущих действий; ж) сознательное вмешательство в детали движений, которые обычно выполняются автоматически, и др.

При наличии нескольких ошибок, допускаемых одновременно, необходимо установить главную, с исправлением которой могут быть устранены и остальные. Процесс обучения действиям условно разграничивают на три относительно самостоятельных и взаимосвязанных этапа. Первый этап – начального разучивания. Целью его является создание общего представления о двигательном действии, умении воспроизводить технику действий в общей «грубой» форме на уровне умения. Второй этап – углубленного разучивания. Цель – довести первоначальное «грубое» владение техникой до относительно совершенного действия. На данном этапе углубляется понимание движений изучаемого действия; уточняется техника двигательного действия по ее кинематическим и динамическим характеристикам в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся; усовершенствуется ритм действия; создаются предпосылки вариативного выполнения действия. Третий этап – закрепления и дальнейшего совершенствования. Цель – обеспечить совершенное владение двигательным действием в условиях его практического применения. Обучающиеся закрепляют навык владения техникой действия; обучаются различным вариантам техники действия; применяют изученное действие в различных условиях и ситуациях; при необходимости частично перестраивают технику действия.

## 2.7. Список литературы.

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2003г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2001г.
3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2003г.
4. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М., 2008 г.
5. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2006г.
6. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.: ВНИИФК, 2013.
7. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.А., «Легкая атлетика».
8. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 2007г.
9. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 2004г.
10. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
11. Манжосов В. Н. Тренировка лыжников-гонщиков. / В. Н.Манжосов - М - Физкультура и спорт, 1986, - 96 с.
12. Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. – Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям.- М., 1998.-79 с
13. Официальные сайты Министерств: образования Свердловской области; физической культуры и спорта Свердловской области; спорта и молодежной политики РФ.: <http://www.minobraz.ru>. ; <http://minsport.midural.ru> ; <http://www.minsport.gov.ru>
14. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2004г.
15. Тренировка спринтера. Е.Д.Гагуа - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001г
16. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2002г.
17. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.

