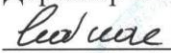


Управление образования администрации  
Новоалександровского городского округа Ставропольского края  
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа»

ПРИНЯТА  
на педагогическом совете  
МБУДО «Спортивная школа»  
Протокол от 31.08.2023г. № 8

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО «Спортивная школа»  
 М.Н. Найпак

Приказ от 31.08.2023г. № 174

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Уровень программы: ознакомительный  
Возрастная категория: от 7 до 18 лет  
Состав группы: 25 человек  
Срок реализации: 1 год  
ID-номер программы в Навигаторе: 778

Автор-составитель:  
Куликова Наталья Николаевна -  
тренер -преподаватель  
по легкой атлетике;  
Саралидзе Ибрафил Сулайман-Оглы -  
тренер -преподаватель  
по легкой атлетике;  
Пахомова Наташа Владимировна -  
инструктор - методист

Ставропольский край,  
г. Новоалександровск  
2023 год

## **I. Комплекс основных характеристик программы**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика» (далее Программа) муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» (далее МБУДО «Спортивная школа») разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказа Минпросвещения от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Федеральный закон РФ от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Устава МБУДО «Спортивная школа».

Легкая атлетика – это самый доступный вид спорта, включающий в себя бег, прыжки, ходьбу, метания, естественные для человека с самого раннего детства. Этим видом спорта можно заниматься в любом (с детства и до глубокой старости) возрасте и круглогодично в любых условиях – и на стадионах, и в лесу, и в парках, и на спортивных площадках. Без бега, прыжков и метаний не обходится ни один вид спорта.

**Направленность образовательной программы**– физкультурно- спортивная.

Легкая атлетика направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

**Актуальность** данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны. Данная программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности. Физическое воспитание учащихся в общеобразовательном учреждении и учреждении дополнительного образования представляет собой единую систему, составными частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В связи с этим, в данную программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования и эстафеты, посвящённые данной теме, а также посещение спортивных мероприятий и соревнований.

**Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:** повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни, популяризация ценностей

физической культуры и спорта. Создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту. Создание и укрепление детского коллектива для дальнейших занятий.

***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 базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

***Развивающие:***

- ✓ Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- ✓ Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

***Воспитательные:***

- ✓ Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.
- ✓ Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- ✓ Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- ✓ Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем. Все эти меры в целом будут способствовать формированию у детей гражданскопатриотического мировоззрения и активной жизненной позиции.

***Отличительные особенности дополнительной образовательной программы*** заключаются в том, что, занимаясь по данной программе, учащиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения в группах базового уровня сложности в области физической культуре по виду спорта «Легкая атлетика».

***Срок реализации программы:*** 1 год.

**Программа адресована детям и подросткам** от 7 до 18 лет.

Группы комплектуются из числа девочек и мальчиков с любым уровнем физической подготовки, желающих заниматься легкой атлетикой, не имеющих медицинских противопоказаний для занятия легкой атлетикой.

**Объем программы – 234 часа.**

**Программа рассчитана на 1 год.**

**Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

**Формы обучения и режим занятий:**

Очная, заочная с использованием дистанционных технологий.

Учебный план рассчитан на 39 недель. 6 часов в неделю – 3 занятия по 2 часа (академический час 45 мин).

**Расписание занятий** составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей, установленных санитарно-гигиенических норм.

Группы формируются по возрастам с учётом имеющихся у детей умений и навыков. Учебная группа комплектуется из 15 - 30 обучающихся.

Это позволяет педагогу правильно определять методику занятий, распределить время для теоретической и практической работы.

Программа предполагает постепенное расширение и существенное углубление знаний, развитие умений и навыков учащихся, более глубокое усвоение материала путем последовательного прохождения обучения с учетом возрастных и психологических особенностей детей.

**В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) по легкой атлетике** зачисляются дети соответствующего возраста, желающие заниматься легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала. Занятия рекомендуется проводить в группах с учётом возраста, уровня физической подготовленности, строго дозируя нагрузку.

**Основные формы занятий:**

- ✓ Групповые теоретические и практические занятия;
- ✓ Занятия по индивидуальным планам и домашние задания;
- ✓ Участие в спортивных, спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятиях, а также посещение таких мероприятий более высокого уровня;
- ✓ Просмотр видеоматериалов;
- ✓ Проведение праздников, нетрадиционных массовых мероприятий, игр, дней Здоровья;
- ✓ Проведение экскурсий и туристических походов выходного дня;
- ✓ Педагогический контроль подготовленности.
- ✓ Сдача контрольных нормативов.

В течение всего тренировочного процесса учащимся дополнительно рекомендуется проведение самостоятельных занятий дома, предлагается методический материал для выбора заданий.

**Планируемые результаты:**

- ✓ Оздоровление, физическое и психическое развитие учащихся.
- ✓ Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; приобретение жизненно важных двигательных навыков и умений.
- ✓ Закалка, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды: развитие компенсаторных функций организма, снижение уровня заболеваемости учащихся.
- ✓ Умение применять полученные знания о физической культуре и спорте в формировании здорового образа жизни и в самостоятельных занятиях.
- ✓ Комплектование групп начальной подготовки по легкой атлетике.

**В результате освоения содержания программного материала, обучающиеся будут: 7-12 лет.**

*Знать и иметь представление:*

- ✓ О физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- ✓ О физической нагрузке и способах её регулирования;
- ✓ О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма. Знать простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике;
- ✓ Знать правила подвижных игр.

*Уметь:*

- ✓ Делать самоанализ;
- ✓ Играть в различные подвижные игры.
- ✓ Выполнять игровые действия в мини-футболе и баскетболе, играть по упрощённым правилам.
- ✓ Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях.

- ✓ Выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения.

**13-18 лет** *Знать и понимать:*

- ✓ Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- ✓ Способы закаливания организма;

*Уметь:*

- ✓ Выполнять гимнастические, легкоатлетические упражнения технические действия в спортивных играх (футболе и баскетболе);
- ✓ Осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- ✓ Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

*Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:*

- ✓ Проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- ✓ Включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Формы подведения итогов:**

1. Наблюдения тренера-преподавателя за учащимися во время занятий:

- ✓ Общая культура,
- ✓ Аккуратность,
- ✓ Содержание в порядке инвентаря и личных вещей,
- ✓ Реакция на замечания и поощрения,
- ✓ Выполнение санитарных норм и правил техники безопасности,
- ✓ Трудолюбие,
- ✓ Коммуникабельность.

2. Формы занятий при подведении итогов:

- ✓ Соревнования,
- ✓ Зачеты,
- ✓ Игры,
- ✓ Эстафеты.

3. Выполнение норм по технической подготовке:

- ✓ Соревнования,
- ✓ Контрольные тесты.

4. Ведение документации при подведении итогов:

- ✓ Протоколы контрольных нормативов.
- ✓ Протоколы соревнований.

**Оптимальные возрастные периоды развития двигательных способностей и специальной работоспособности девочек (девушек)**

| Характеристика                      | 8-9 лет | 9-10 лет | 10-11 лет | 11-12 лет | 12-13 лет | 13-14 лет | 14-15 лет | 15-16 лет |
|-------------------------------------|---------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Рост тела                           |         | +        | ++        | +++       | +++       | ++        | +         |           |
| Масса тела                          |         |          | +         | ++        | +++       | ++        | ++        |           |
| Координационные способности         | +       | ++       | ++        | ++        | +         |           |           |           |
| Подвижность в суставах              | ++      | ++       | ++        | ++        | +         |           |           |           |
| Базовая выносливость на уровне ПАНО | +       | ++       | ++        | +++       | +++       | +         |           |           |
| Базовая выносливость на уровне МПК  |         |          | +         | ++        | +++       | ++        | +         |           |

|                                                                    |   |   |    |    |    |    |     |   |
|--------------------------------------------------------------------|---|---|----|----|----|----|-----|---|
| Специальная выносливость (анаэробно - гликолитические способности) |   |   |    | +  | ++ | ++ | ++  | + |
| Скоростные способности                                             | + | + | +  | +  | ++ | ++ | +   |   |
| Максимальная сила                                                  |   |   |    | +  | ++ | ++ | ++  |   |
| Общая силовая выносливость                                         | + | + | ++ | ++ | ++ | +  | +   |   |
| Специальная силовая выносливость                                   |   |   |    | +  | ++ | ++ | ++  | + |
| Скоростно-силовые способности                                      |   |   |    |    | +  | ++ | +++ | + |

**Условные обозначения:**

**+** - средние темпы естественного прироста

**++** - возрастные периоды высоких темпов естественного прироста;

**+++** - возрастные периоды максимальных темпов естественного прироста.

**Оптимальные возрастные периоды развития двигательных способностей и специальной работоспособности мальчиков (юношей)**

| Характеристика                                                     | 8-9 лет | 9-10 лет | 10-11 лет | 11-12 лет | 12-13 лет | 13-14 лет | 14-15 лет | 15-16 лет |
|--------------------------------------------------------------------|---------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Рост тела                                                          |         |          |           | +         | ++        | +++       | +++       | ++        |
| Масса тела                                                         |         |          |           |           | +         | ++        | +++       | ++        |
| Координационные способности                                        | +       | ++       | ++        | ++        | +         |           |           |           |
| Подвижность в суставах                                             | ++      | ++       | ++        | ++        | ++        | +         |           |           |
| Базовая выносливость на уровне ПАНО                                | +       | +        | +         | ++        | +++       | +++       | ++        | +         |
| Базовая выносливость на уровне МПК                                 |         |          |           | +         | +         | +++       | +++       | +         |
| Специальная выносливость (анаэробно - гликолитические способности) |         |          |           |           |           | +         | +++       | ++        |
| Скоростные способности                                             |         | +        | +         | +         | +         | +         | ++        | ++        |
| Максимальная сила                                                  |         |          |           |           |           | +         | ++        | +++       |
| Общая силовая выносливость                                         | +       | +        | +         | ++        | ++        | +         | +         |           |
| Специальная силовая выносливость                                   |         |          |           |           | ++        | ++        | +++       | ++        |
| Скоростно-силовые способности                                      |         |          |           | +         | ++        | +         | ++        | +++       |

**Условные обозначения:**

**+** - средние темпы естественного прироста

**++** - возрастные периоды высоких темпов естественного прироста;

**+++** - возрастные периоды максимальных темпов естественного прироста.

Новизна и разнообразие средств в тренировочном процессе и сознательное отношение спортсмена к выполняемой работе способствуют поддержанию интереса к тренировкам и преодолению одного из основных отрицательных факторов – монотонности тренировочного процесса в легкой атлетике. Кроме того, большие объемы тренировок в младшем возрасте, сказываясь благоприятно на технической подготовленности и вызывая ускоренный рост спортивных результатов, приводят в дальнейшем к психологической и физиологической усталости по отношению к этому виду движений, которая сопровождается остановкой роста спортивных результатов к 16-17 – летнему возрасту. В содержание занятий по ОФП должны входить кроссы, походы, игры, занятия на свежем воздухе, направленные не только на развитие физических качеств, но и на оздоровление детей.

Планирование тренировочных нагрузок для девочек имеет свои особенности. Биологическое развитие у девочек начинается раньше и проходит быстрее, чем у мальчиков. Тренеру важно следить за их биологическим возрастом.

## **II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.**

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН.**

Учебный план рассчитан на 39 недель. Тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, 6 часов в неделю.

Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы рекомендуется планировать с учетом погодных условий и календаря соревнований. Средства легкой атлетики, подвижных игр и элементы гимнастики рекомендуется использовать в течение всего учебного года. А элементы спортивных игр и акробатики преимущественно в холодное время года, когда тренировочные занятия проводятся в помещении. Теоретические сведения сообщаются в течение 5-7 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения. В сентябре проводится общий инструктаж учащихся по технике безопасности с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале учета тренировочных занятий. Участие в соревнованиях планируется с учетом утвержденного календаря соревнований для данной возрастной категории.

**Учебный план - график на 39 недель.**

| №  | Разделы подготовки                    | Спортивно-оздоровительная группа |
|----|---------------------------------------|----------------------------------|
| 1  | Общая физическая подготовка           | 108                              |
| 2  | Специальная подготовка                | 48                               |
| 3  | Техническая подготовка                | 64                               |
| 4  | Теоретическая подготовка              | 6                                |
| 5  | Участие в соревнованиях               | 4                                |
| 6  | Контрольно-переводные норм-вы         | 2                                |
| 7  | Медицинское обследование              | 2                                |
| 8  | <b>Количество часов в неделю</b>      | <b>6</b>                         |
| 9  | <b>Количество часов в год</b>         | <b>234</b>                       |
| 10 | <b>Количество тренировок в неделю</b> | <b>3</b>                         |

**Примерный годовой план-график распределения учебных часов  
в спортивно-оздоровительной группе.**

| №<br>п/п           | Виды<br>подготовки                                      | Всего<br>часов | Месяцы    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|--------------------|---------------------------------------------------------|----------------|-----------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                    |                                                         |                | 9         | 10 | 11 | 12 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |    |
|                    |                                                         |                | 39 недель |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 1                  | Общая физическая подготовка                             | 108            | 12        | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 2                  | Специальная подготовка                                  | 48             | 6         | 5  | 6  | 5  | 5  | 5  | 6  | 5  | 5  |    |
| 2                  | Техническая подготовка                                  | 64             | 7         | 7  | 7  | 7  | 7  | 7  | 7  | 8  | 7  |    |
| 4                  | Теоретическая подготовка,<br>психологическая подготовка | 6              | 1         | 1  | -  | 1  | 1  | 1  | -  | 1  | -  |    |
| 5                  | Участие в соревнованиях                                 | 4              | -         | 1  | -  | 1  | 1  | -  | -  | -  | 1  |    |
| 6                  | Контрольно-переводные норм-вы                           | 2              | 1         | -  | -  | -  | -  | -  | -  | 1  | -  |    |
| 7                  | Медицинское обследование                                | 2              | -         | -  | -  | -  | 1  | -  | -  | -  | 1  |    |
| <b>Всего часов</b> |                                                         | <b>234</b>     | 27        | 26 | 25 | 26 | 27 | 25 | 25 | 27 | 26 |    |

### III. Методическая часть.

#### Теоретическая подготовка.

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Изменение роста, веса и силы мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Контроль над правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств. Названия и правила подвижных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

#### Практическая часть:

##### Раздел: *ОФП*

#### 1. Лёгкая атлетика. Теоретические знания:

- ✓ Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой.
- ✓ Простейшие упражнения на освоение техники.
- ✓ Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой.
- ✓ Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.
- ✓ Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике.

#### Практические умения:

##### 1.1. Ходьба и бег, кроссовая подготовка.

- ✓ Закрепление навыка правильной осанки.
- ✓ Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.
- ✓ Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.
- ✓ Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.
- ✓ Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров.
- ✓ Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения.

- ✓ Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий.
- ✓ Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту.
- ✓ Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.
- ✓ Специальные беговые легкоатлетические упражнения.
- ✓ Обучение технике высокого старта

#### *1.2. Прыжки.*

- ✓ Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.
- ✓ Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.
- ✓ Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега.
- ✓ Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей.
- ✓ Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.
- ✓ Упражнения с длинной скакалкой: пробегание через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.
- ✓ Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

#### *1.3. Метание и ловля*

- ✓ Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.
- ✓ Упражнения в жонглировании мячами.
- ✓ Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой.
- ✓ Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи.

#### *1.4. Упражнения на развитие физических качеств:*

##### **7-12 лет Выносливость:**

- ✓ Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м.
- ✓ Чередование ходьбы и бега до 1000м.

##### *Быстрота:*

- ✓ Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3х10м).

##### *Скоростно-силовые способности:*

- ✓ Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м.
- ✓ Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10м.

##### **13-18 лет**

##### *Ловкость:*

- ✓ Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.
- ✓ Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений. *Скоростно-силовые качества:*

- ✓ Бег по наклонной плоскости.
- ✓ Многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см.
- ✓ Броски набивных мячей массой до 1 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). *Выносливость:*
- ✓ Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности.
- ✓ Равномерный бег, чередующийся с ходьбой до 1,5 км.

- ✓ Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с равномерным бегом в режиме большой интенсивности до 200м.

*Быстрота:*

- ✓ Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров.

## **2. Гимнастика с элементами акробатики:**

**Теоретические знания:** Правила поведения и меры безопасности на занятиях.

- ✓ Простейшие упражнения на освоение техники.
- ✓ Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий гимнастикой. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

**Практические умения:**

*1.1. Прикладные упражнения.*

- ✓ Простейшие виды построений и перестроений.
- ✓ Основные положения и движения рук, ног и туловища без предметов и с предметами.
- ✓ Упражнения разностороннего воздействия для плечевого пояса, туловища и ног, проводимые с музыкальным сопровождением и без него.
- ✓ Доступные упражнения в смешанных и простых висах с различными хватами.
- ✓ Смешанные упоры и различные передвижения в них на полу, гимнастических матах, скамейках.
- ✓ Лазание в различных направлениях в смешанных и простых висах на гимнастической стенке. ✓ Перелезание через препятствия.
- ✓ Упражнения в равновесии на мате и в движении с уменьшением площади опоры, увеличением высоты опоры, изменением исходного положения, выполнением движений руками, ногами, туловищем, поворотом, изменением скорости передвижения.
- ✓ Преодоление полос препятствий с использованием навыков прикладных гимнастических видов движений.

**7-12 лет:** *Упражнения на развитие гибкости:*

- ✓ Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами;
- ✓ Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.
- ✓ Выпады и полу шпагаты на месте. «Выкруты» со скакалкой.

*Упражнения на развитие ловкости и координации:*

- ✓ Произвольное преодоление простых препятствий.
- ✓ Передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе.
- ✓ Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы по заданию.
- ✓ Упражнения на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление в стойках на ногах для рук, головы, туловища, в седах и положениях лёжа.
- ✓ Жонглирование малыми предметами.

*Упражнения на формирование осанки:*

- ✓ Упражнения на проверку осанки, ходьба на носках, ходьба с заданной осанкой, виды стилизованной ходьбы.

*Упражнения для развития силовых способностей:*

- ✓ Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги.
- ✓ Упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений, с включением в работу основных мышечных групп.

**13-18 лет:**

*Упражнения для развития гибкости:*

- ✓ Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.
- ✓ Полушпагат и широкие стойки на ногах.

*Упражнения на развитие ловкости и координации:*

- ✓ Преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т. д.
- ✓ Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями ногами и руками.
- ✓ Равновесие типа «ласточка» на широкой и ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений; воспроизведение поз по заказу и словесному описанию.
- ✓ Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие.
- ✓ Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; «выключение» и «включение» звеньев, полное расслабление всех мышц.

*Упражнения на формирование осанки:*

- ✓ Комплексы корригирующих упражнений; на контроль ощущений в постановке головы, плеч, позвоночного столба.
- ✓ Передвижения с заданной осанкой; ходьба под музыкальное сопровождение, танцевальные движения.

*Упражнения на развитие силовых способностей:*

- ✓ Лазание по гимнастической стенке (комплексы упражнений с различной направленностью передвижений); по наклонной гимнастической скамейке (в упоре на коленях и в упоре присев).
- ✓ Перелезание через препятствия с опорой на руки.
- ✓ Подтягивание в висе лёжа;
- ✓ Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.
- ✓ Комплексы упражнений с гантелями (малыми), набивными мячами (до 1 кг).
- ✓ Прыжковые упражнения; многоскоки; прыжки с продвижением поочерёдно на правой и левой; прыжки вверх и вперёд толчком одной и двумя ногами одновременно.

## **2. Подвижные игры.** Тренер-преподаватель выбирает самостоятельно:

- ✓ Индивидуальные, парные, коллективные игры.
- ✓ Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений.
- ✓ Подготовительные игры к баскетболу, футболу и другие.
- ✓ Эстафеты.

*1.1. Примерный перечень подвижных игр для 7-12 лет:* «Чья команда быстрее соберётся?», «Ровным кругом (затейники)», «Медведь и пчёлы», «У медведя во бору», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Лягушки и цапля», «Море волнуется», «Сделай фигуру», «Сторож», «Ловишка, бери ленту», «Два Мороза».

*Игры-соревнования (эстафеты). Игровые задания:* «Кто быстрее перенесёт кегли?», «Ходьба и бег с препятствиями» (по шнуру, по гимнастической скамейке), «Кто быстрее докатит обруч до флажка?», «Не намочи ног» (пройти по кубам), «Построение и перестроение команд», «Найди, где спрятано», «Кто дольше?» (стойка на бревне на одной ноге), «Пройди и не урони» (пройти расстояние с мешочком на голове), «Покрути обруч», «Кто быстрее соберёт овощи?», «Переход через болото» (по дощечкам, кубам, бревну), «Кто быстрее?» (перетянуть шнур), «Кто первым доставит флажок?» (преодолевая препятствия), «Кто самый ловкий?» (проползти под дугой, пролезть в два обруча, перепрыгнуть «ручеек» и доставить пакет).

*Игры со скакалками.* Выполнить упражнения: «Кто быстрее?» (прыжки через скакалку, продвигаясь вперёд до условного места), «Кто дольше?» (прыжки через скакалку на месте), «Кто как умеет?» (каждый играющий показывает движения).

*1.2. Примерный перечень подвижных игр для 13-17 лет:* «Охотник (и) и звери», «Рыбак и рыбки», «Бездомный заяц», «Кто быстрее?», «Ровным кругом» (сделай фигуру), «Совушка», «Карусель», «Зайцы и волк», «Кошка и мыши», «Пятнашки», «Не мочи ног», «Мышеловка», «Ловишки с мячом», «Космонавты», «Биты», «Не оставайся на полу» (земле), «Кого называли, тот ловит мяч», «Пожарные», «Кегли», «Колпак и палочка», «Караси и щука», «Камешки», «Пустое место».

*Игры-соревнования (эстафеты). Игровые задания:* «Пройди и не урони» (ходьба по доске или скамейке с мешочком на голове), «Не сходи со шнура» (прыжки на одной ноге по расположенному на полу шнуру), «Попади мячом в цель» (метание в горизонтальную цель), «Кто ловкий?» (бежать и нести шарик в ложке), «Канатоходец» (пройти по канату, положенному на полу, на четвереньках, опираясь руками о канат), «Кто дальше прыгнет?» (прыгнуть в длину с места через положенный на полу канат), «Чья команда сильнее?» (перетягивание каната), «Кто бросит дальше?» (метать правой и левой рукой вдаль), «Передай мяч» (передавать мяч над головой от первого члена команды к последнему - кто быстрее?), «Пронести мяч» (пройти определённое расстояние, ударяя мяч о пол), «Мяч о стенку» (ударять мяч о стенку и ловить его), «Попади мячом в кольцо» (с расстояния 2-3 м), «Перепрыгнули ручеёк» (перепрыгнуть через две положенные на расстоянии палки), «Бросаю-ловлю» (посчитаем вместе, сколько раз ты поймаешь мяч), «Кто быстрее?» (прыжки вперёд с мячом, зажатым между коленями), «Трудные препятствия» (пронести два ведёрка, наполненных водой; быстро перенести картошку в ложке).

### **3. Футбол Теоретические знания:**

- ✓ Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом.
- ✓ Простейшие упражнения на освоение техники.
- ✓ Игра по упрощённым правилам.
- ✓ Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.
- ✓ Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

### **Элементы футбольной техники:**

- ✓ Различные виды бега: «змейкой»; бег с изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперёд; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т. п.
- ✓ Различные виды прыжков; подскоки.
- ✓ Подвижные игры: «Ловишки», «Пятнашки», «Заморожу» и т. п.
- ✓ В паре с тренером-преподавателем, а по мере усвоения техники - с другим игроком.
- ✓ Проноса ногу над мячом, другой ногой подтолкнуть его на ход.
- ✓ Игровое упражнение «Ну-ка, отними!» в паре с тренером-преподавателем.
- ✓ Игровое упражнение «Горячий мяч» (по принципу «Горячей картошки» - только ногами).
- ✓ Ловля мяча, летящего на уровне груди (игроки подают мяч вратарю сначала руками - игровое упражнение «Горячая картошка»: вратарю во время ловли мяча необходимо подпрыгнуть вверх так, чтобы мяч оказался на уровне живота, - затем ногами).
- ✓ Ловля низколетящего мяча (перемещаясь боком с одной стороны гимнастической скамейки к другой, отбивать ладонями брошенный тренером-преподавателем мяч с расстояния 2,5-3 м.).
- ✓ Приём катящегося мяча (перемещаться вдоль линии и отбивать ладонями, с широко расставленными пальцами, катящиеся мячи, которые поочерёдно посылают игроки ногами с расстояния 3-4 м.).
- ✓ Бросок мяча двумя руками: из-за головы; из-за плеча правой (левой) рукой; одной рукой сбоку низом.
- ✓ Выбивание мяча в поле (пробежав несколько шагов, подбросить мяч невысоко вверх вперёд и ударить по нему подъёмом ноги).
- ✓ Перебрасывание мяча способом двумя руками из-за головы через сетку, стоя в паре.
- ✓ На точность: в ноги или на ход движущемуся партнёру.

### **Должны знать:**

- ✓ Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом.
- ✓ Правила игры и содержание инвентаря.
- ✓ Простейшие упражнения на освоение техники.
- ✓ Играть по упрощённым правилам.

#### **4. Баскетбол Теоретические знания:**

- ✓ Правила мини-баскетбола
- ✓ Оборудование и инвентарь.
- ✓ Простейшие упражнения на освоение техники.
- ✓ Игра по упрощённым правилам.
- ✓ Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий баскетболом.
- ✓ Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

#### **Обучение приёмам техники:**

- ✓ Броски, ловля мячей, передача партнёру. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча.
- ✓ Стойка, перемещение, остановки: смена направления движений; повороты, прыжки толчком одной и двумя ногами.
- ✓ Игровые упражнения с малыми и большими (резиновыми) мячами.
- ✓ Передача и ловля мяча: двумя руками на месте и в движении (шагом и бегом) без зрительного контроля; с остановкой, с приседанием, с изменением направления и скорости движения.
- ✓ Ведение мяча: на месте, в движении, правой и левой рукой.
- ✓ Обводка препятствий (партнёра) попеременно правой и левой рукой при пассивном и активном сопротивлении.
- ✓ Броски: одной рукой от плеча и двумя руками над головой с места; одной рукой (правой, левой) после ведения (два шага); штрафные броски. Для девочек – бросок двумя руками от груди (без замаха, мяч выпускается над головой).
- ✓ Выбивание, вырывание мяча, перехват мяча.
- ✓ Финты (ложные движения): ознакомление с задачей приземления; без мяча с целью освободиться от защитника.
- ✓ Сочетание приёмов техники. Подвижные игры с элементами баскетбола.

#### **Должны знать:**

- ✓ Правила игры в мини-баскетбол.
- ✓ Правила техники безопасности на занятиях
- ✓ Правильно использовать и пользоваться инвентарём и оборудованием

#### **Должны уметь:**

- ✓ Овладеть приёмами техники (передача и ловля мяча, ведение мяча, бросок с места и после ведения).
- ✓ Знать правила игры и участвовать в играх (в течение года в 4-5 играх).
- ✓ Высота подскока. Выполняется на месте. Из двух попыток засчитывается лучшая.
- ✓ Обводка области штрафного броска с броском, сек.
- ✓ Штрафной бросок.

#### **Методика обучения технике метания копья**

Целостное действие метания копья (рис. 30) можно разделить на:

- разбег;
- финальное усилие;
- торможение.

При анализе техники метания копья сначала необходимо рассмотреть *способы держания снаряда*. Существует два способа держания копья: а) большим и указательным пальцами; б) большим и средним пальцами. Копье лежит в ладони наискось. Во втором варианте указательный палец располагается вдоль оси копья. Другие пальцы обхватывают копье за обмотку (рис. 31, а, б).

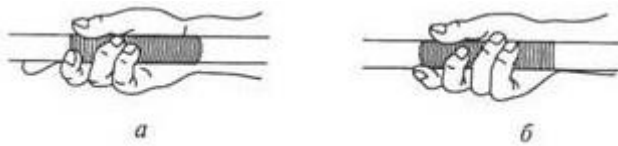


Рис. 31. Способы держания копья

Держать копье за обмотку необходимо плотно, но не напряженно, так как любое напряжение кисти не даст выполнить хлестообразное движение, уменьшит вращение копья, создающего устойчивость в полете. Держится копье на уровне верхней кромки черепа, над плечом, наконечник копья направлен слегка вниз и чуть внутрь, локоть смотрит вперед немного кнаружи.

*Разбег.* Разбег можно разделить на три части: предварительный разбег, шаги отведения копья, заключительная часть разбега. Длина всего разбега колеблется от 20 м до 35 м, у женщин — чуть меньше, и зависит от квалификации спортсмена. Скорость разбега для каждого спортсмена индивидуальна и не должна мешать выполнению подготовительных действий метателя к финальному усилию.

Предварительный разбег начинается от старта до контрольной отметки, приобретая оптимальную скорость разбега, и составляет 10-14 беговых шагов. Ритм разбега равноускоренный, это достигается постепенным увеличением длины шага и темпа шагов. Обычно длина шага в предварительном разбеге несколько меньше длины шага в спринтерском беге. Бег выполняется свободно, без напряжения, упруго держась на передней части стопы. Левая рука выполняет движения как в беге, а правая держится в исходном положении, выполняя легкие колебательные движения с копьем вперед-назад. Скорость разбега достигает у сильнейших метателей до 8 м/с. Стабильность выполнения этой части разбега позволяет метателю собранно и четко выполнить последующие части и создает условия для максимального использования набранной скорости в финальном усилии.

Отведение копья начинается с момента постановки левой ноги на контрольную отметку. Метатели применяют два способа отведения копья: 1) прямо-назад и 2) дугой вперед-вниз-назад. Первый вариант — более простой, второй — несколько сложнее по технике исполнения.

В первом варианте: метатель с шагом правой ноги выпрямляет правую руку в локтевом суставе вверх и немного назад; при шаге левой ноги правая рука с копьем опускается вниз до уровня линии плеч; метатель поворачивается боком к направлению метания. Во втором варианте: метатель с шагом правой ноги опускает правую руку с копьем вперед-вниз до вертикали; с шагом левой ноги правая рука отводится назад и поднимается вверх до уровня линии плеч. Важно, чтобы при любом отведении руки ось копья недалеко отводилась от правого плеча. Левая рука находится перед грудью, слегка согнутая в локтевом суставе, также на уровне плеч. Некоторые ведущие метатели выполняют отведение копья не на два, а на три-четыре шага. После отведения копья начинается заключительная часть разбега.

Заключительная часть разбега состоит из двух последних шагов перед финальным усилием:

1) «скрестный» шаг и 2) постановка ноги в упор. Техника «скрестного» шага — это вынужденная техника после отведения копья. Метатель находится боком к направлению метания и вынужден делать мощный и быстрый «скрестный» шаг с целью обогнать ногами таз и плечи. «Скрестный» шаг выполняется ногой, одноименной с метаемой рукой, в данном случае правой. Делается активный мах бедром правой ноги вперед и вверх, голень согнута в коленном суставе под углом примерно  $120^\circ$ , стопа немного развернута кнаружи. Одновременно с махом правой ноги выполняется мощное отталкивание левой ногой вслед движению ОЦМ, когда его проекция ушла как можно

дальше от места отталкивания. Это выполняется для того, чтобы не было большого вертикального колебания ОЦМ в момент «скрестного» шага, который выполняется «стелящимся» движением. После приземления на правую ногу левая нога переносится вперед в упор. Левая нога, выпрямленная в коленном суставе, ставится как можно дальше вперед от проекции ОЦМ. Роль левой ноги — торможение нижних звеньев тела, вследствие чего возникает передача количества движения от нижних звеньев тела верхним. Нога ставится на всю стопу, носок слегка повернут внутрь. Постановка левой ноги должна осуществляться в кратчайшее время после постановки правой ноги. Квалифицированные метатели после выполнения «скрестного» шага почти сразу становятся на две ноги. При выполнении заключительной части разбега руки сохраняют положение, как после окончания отведения копья. С момента постановки левой ноги в упор начинается фаза финального усилия.

*Финальное усилие.* После постановки левой ноги в упор, когда началось торможение нижних звеньев (стопа, голень), таз продолжает движение вперед–вверх через прямую левую ногу. Правая нога, распрямляясь в коленном суставе, толкает тазобедренный сустав вперед–вверх. Плечи и правая рука отстают и находятся за проекцией ОЦМ. Затем метатель резко отводит левую руку назад через сторону, растягивая мышцы груди, левое плечо уходит назад, спортсмен проходит через положение «натянутого лука». Далее правая нога полностью выпрямляется, отрываясь от опоры, плечи активно двигаются вперед, правая рука, еще выпрямленная в локтевом суставе, находится сзади. Когда проекция ОЦМ приближается к стопе левой ноги, правая рука сгибается в локтевом суставе, локоть движется вперед–вверх. После прохождения кисти правой руки мимо головы она выпрямляется в локтевом суставе, направляя копье под определенным углом. Затем выполняется хлестообразное движение кистью, придавая вращение копью вокруг его продольной оси кнаружи, происходит отрыв копья от руки. Копье не должно отводиться далеко в сторону от правого плеча, при этом необходимо, чтобы направление действия мышечных усилий совпадало с продольной осью копья, проходя через его ЦТ. На этом финальное усилие заканчивается, копье получает начальную скорость вылета, и ему задаются: определенный угол вылета, который колеблется от 29 до 36°; высота траектории, с наивысшей точкой — 14-17 м; время полета — 3,5-4,5 с; начальная скорость копья — 30-32 м/с (при результатах свыше 80 м).

*Торможение.* После выпуска снаряда спортсмен продолжает движение вперед, и ему необходимо остановиться для того, чтобы не заступить за линию броска. При этом метатель выполняет перескок с левой на правую ногу, отводя левую ногу назад чуть вверх и слегка наклоняясь вперед, но затем выпрямляется, отводит плечи назад, помогая себе руками. Чтобы выполнить торможение, необходимо левую ногу в финальном усилии ставить за 1,5–2 м от линии броска (в зависимости от скорости разбега и квалификации спортсмена).

Важнейшим фактором, влияющим на дальность полета копья, является умение спортсмена развить высокую скорость начального вылета снаряда. Для достижения этой цели в практике метаний используется принцип кнута (хлыста). Все, наверное, слышали звук, возникающий при ударе пастушьего кнута. Скорость кончика кнута при этом не меньше скорости пули. Это свойство кнута возникает вследствие передачи энергии проксимальных частей более удаленному и легкому его концу. Такая же передача энергии происходит и при выпрямлении согнутой эластичной линейки. Сгибая ее, мы заряжаем энергией всю систему, после снятия нагрузки эластичные волокна нижних и средних звеньев линейки передают энергию верхнему ее концу, значительно увеличивая его скорость.

Растяжение любой эластичной системы можно достигнуть также разгоном ее основания с последующей резкой его остановкой. В результате энергия крупных частей передается более мелким, создавая дополнительную скорость каждой последующей части.

В эластичной системе «метатель—снаряд» этот принцип осуществляется подъемно-поступательным движением ног и таза вокруг двух взаимно перпендикулярных осей с последующей жесткой остановкой основания опоры. Чем быстрее это движение и жестче остановка, тем быстрее происходит передача натяжений по мышцам туловища. От эффективности выполнения этого приема метателем и зависит создание и уровень начальной скорости вылета снаряда.

В метаниях не могут самостоятельно работать туловище, а тем более руки, вне зависимости от работы ног. Все метания выполняются, в первую очередь, ногами. Если визуально наблюдается опережение ног туловищем или опережение ног и туловища рукой, то это говорит: об отсутствии правильного представления о современной технике метаний; о нарушении основного принципа метаний; о спортсмене, который просто физически не в состоянии выполнить правильное движение из-за медлительных ног. Если первые два пункта можно исправить, то третий — навряд ли. Но если завершение финального усилия вызвано быстрой работой ног, правильной передачей усилий через туловище, то это говорит о рациональной и эффективной технике движений.

Рука — следствие, а не причина, она только завершает движение, как кончик кнута завершает цепь движений. Единственным производителем энергии в метаниях являются ноги метателя. Они создают усилие, разгоняют систему и, при резкой остановке основания системы на опоре, передают энергию на туловище и руки. Туловище и руки должны сохранить эту энергию и передать ее снаряду, как разгибающаяся линейка.

Если раньше мы говорили о последовательной работе ног, туловища и рук, то теперь надо говорить о работе ног с последующей передачей усилия через туловище и руки на снаряд. Могут ли руки, прикладывая собственную силу, содействовать разгону снаряда? Исследования в тяжелой атлетике показали, что даже в рывке штанги, взятии на грудь, руки (своей силой) не только не ускоряют движение, но даже замедляют его. В метаниях скорость снарядов еще выше, поэтому мышцы рук порой не успевают за снарядом, они лишь сохраняют его энергию и создают направление движения по заданной траектории. Чтобы увеличить рычаг при метании снарядов, необходимо иметь длинные, достаточно сильные и эластичные руки. И не только мышцы рук, но и в большей степени связочный аппарат, должны быть достаточно упругими и эластичными, чтобы выдерживать возникающие при этом натяжения. Аксиома, что «метаю ногами, а не руками», относится ко всем видам метаний. Но в метании копья наиболее ярко проявляется основной принцип метаний — «хлест туловищем», принцип кнута (хлыста).

#### **Техника метания гранаты.**

- **Техника первая.** Гранату несут в опущенной вниз и назад руке «под плечом».
- **Техника вторая.** Гранату несут в согнутой руке, расположенной над головой чуть-чуть впереди «над плечом».

Первый способ считается более эффективным, при котором метатель в состоянии контролировать положение руки с гранатой.

Что касается *метания гранаты*, то перед тем как ее метнуть, разрешается сделать разбег. Вначале метатель движется с оптимальной для него скоростью, а затем выполняет бросковые шаги и занимая исходное положение для финального рывка и выпуска гранаты. Разбег перед *метанием гранаты*, делят на две части:

- От начала и до контрольной отметки (20-25 метров).
- От контрольной отметки до планки, которая ограничивает место разбега (7-9 метров).

В первой из двух частей спортсмен приобретает оптимальную скорость. При этом рука с гранатой должна быть в расслабленном состоянии, а весь бег должен быть ритмичным и ускоряющимся.

Во второй части, метатель отводит руку с гранатой назад, обгоняет снаряд и принимает, занимает положение для решающего усилия и выпуска гранаты в четыре бросковых шага. После первой части разбега *метатель гранаты* с постановкой левой ноги на отметку

(контрольную), вместе с шагом правой ноги начинает разворачиваться левым боком по направлению *метания гранаты* и одновременно с этим, опускает руку с гранатой вперед и вниз. С шагом левой ноги метатель заканчивает отведение руки с гранатой назад и занимает положение левым боком по направлению метания гранаты. Третий шаг при метании гранаты, получил название «скрестный», т.к. правая нога быстрым движением выносится вперед и с пятки ставится развернутым носком наружу. Во время выполнения первого и второго шага, метатель должен отвести руку с гранатой по возможно большей дуге, тем самым удлиняя рабочий путь во время *метания гранаты*. При этом правое плечо должно опускаться, а левая рука согнуться в локтевом суставе и располагаться на уровне плеча впереди. Кисть правой руки находится в расслабленном положении, тело гранаты немного опущено вниз.

В «скрестном» шаге левая нога метателя гранаты с большой *скоростью* выносится вперед и ставится носком внутрь с внутреннего свода стопы или с пятки чуть левее правой ноги, что способствует свободному выходу вперед бедром правой ноги метателя гранаты при финальном и решающем усилии.

Далее *спортсмен метаящий гранату* разгибает согнутую правую ногу, поворачивая при этом пятку наружу, и выводит вперед правую сторону таза вместе с плечом и переносит тяжесть своего тела на левую ногу. Одновременно с разгибанием правой ноги и выводом таза и плеча вперед, правая рука *метателя гранаты*, сгибаясь в локте, выносится из-за спины локтем вперед. А отсюда метатель гранаты быстрым движением плеч и руки с гранатой вперед и вверх совершает бросок, заканчивая при этом движение кистью.

После того, как спортсмен метнул гранату, для того чтобы удержать равновесие ему необходимо сделать быстрый шаг правой ногой вперед, при этом повернув носок внутрь и, согнув ногу в коленном суставе, тормозит дальнейшее продвижение вперед. Гранату, которую правильно метнули должна вращаться во время полета вертикально в плоскости движения. Выпускать гранату следует под углом **40-42** градусов к горизонту.

Вот это и есть правильная **техника метания гранаты**, и если вы научитесь выполнять все нюансы, если научитесь правильно выполнять эту *технику метания гранаты*, то вы однозначно повысите свои результаты и будете метать гранату дальше, чем раньше.

### Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП.

Выполняются по желанию обучающихся.

(легкая атлетика – метание)

мальчики и девочки 6-8 лет

| № п/п | Виды испытаний (тесты)                           | Мальчики          |                   |                   | Девочки           |                   |                   |
|-------|--------------------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|       |                                                  | 6 лет             | 7 лет             | 8 лет             | 6 лет             | 7 лет             | 8 лет             |
| 1.    | Челночный бег 3х10 м (сек.)                      | 10,4              | 10,1              | 9,2               | 10,9              | 10,7              | 9,7               |
| 2.    | бег на 30 м (сек.)                               | 6,9               | 6,7               | 5,9               | 7,2               | 7,0               | 6,2               |
| 3.    | Смешанное передвижение (1 км)                    | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 4.    | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 115               | 120               | 140               | 110               | 115               | 135               |
| 5.    | Подтягивание из виса на высокой перекладине      | 2                 | 3                 | 4                 |                   |                   |                   |
|       | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  | 5                 | 6                 | 13                | 4                 | 5                 | 11                |
| 6.    | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу   | 7                 | 9                 | 17                | 4                 | 5                 | 11                |
|       | <b>СФП</b>                                       |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
|       | Метание теннисного мяча (м)                      | 17                | 20                | 25                | 14                | 16                | 19                |

|    | Виды испытаний (тесты)                           | Мальчики |               |        | Девочки |               |        |
|----|--------------------------------------------------|----------|---------------|--------|---------|---------------|--------|
|    |                                                  | 9 лет    | промежуточный | 10 лет | 9 лет   | промежуточный | 10 лет |
| 1. | Бег на 60 м (сек.)                               | 12,0     | 11,6          | 10,5   | 12,9    | 12,3          | 11,0   |
| 2. | Бег на 1 км (мин., сек.)                         | 7.10     | 6.10          | 4.50   | 6.50    | 6.30          | 6.00   |
| 3. | Прыжок в длину с разбега                         | 190      | 220           | 290    | 190     | 200           | 260    |
| 4. | прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130      | 140           | 160    | 125     | 130           | 150    |
| 5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине      | 2        | 3             | 5      |         |               |        |
|    | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  |          |               |        | 7       | 9             | 15     |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу   | 9        | 12            | 16     | 5       | 7             | 12     |
|    | <b>СФП</b>                                       |          |               |        |         |               |        |
|    | Метание теннисного мяча (м)                      | 25       | 30            | 35     | 20      | 22            | 26     |

### Условия реализации программы

#### Наличие информационных и кадровых условий

Требования к педагогическим кадрам МБУДО «Спортивная школа».

Уровень квалификации лиц, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным Справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

#### Список литературы:

Легкая атлетика. Прыжки. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР и ШВСМ. - М., Советский спорт, 2005,

1. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: - Челябинск, 1977
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1983
3. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М., 1998
4. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000
5. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995
6. Озолин Э.С. Спринтерский бег. – М.: ФиС, 1986
7. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: ФиС, 1987
8. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. И.А.Тер-Ованесян.- М.: Терра-Спорт, 2000г

9. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. В.Б.Попов- М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001г
10. Тренировка спринтера. Е.Д.Гагуа - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001г
11. Подготовка спортсменов в горных условиях. Ф.П.Суслов Е.Б.Гиппенрейтер - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2000 г
12. Спорт и личность. А.Т.Паршиков, О.А.Мильштейн. Методические рекомендации. – М., Советский спорт, 2008 г
13. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.
14. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
15. Зеличенко В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. - М., 1998. - 116с.
16. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990. - 60 с.
17. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003. - С.86-89.
18. Креер В.А., Радич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов-прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М.: ВНИИФК, 1995. - 38 с.
19. Королев Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. - М.: Мир атлетов, 2003. - 417 с.
20. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2003. 10. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
21. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
22. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.
23. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.
24. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М., 1995.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022283

Владелец Найпак Михаил Николаевич

Действителен с 19.04.2023 по 18.04.2024