Санкт-Петербургское государственное автономное стационарное учреждение социального обслуживания населения
«Дом социального обслуживания «Иверский» имени В.Г. Горденчука
(СПб ГАСУСОН «ДСО «Иверский»)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 1
от 29.08.2025
Председатель
Педагогического совета
Чернышева Т.Н.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 105-ОД/25
от 29.08.2025
Директор СПб ГАСУСОН
«ДСО «Иверский»
Белая С.В.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА/ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА, БЕГ НА СНЕГОСТУПАХ»

от 20 до 46 лет

/на какой возраст рассчитана программа/

Срок реализации программы 2 года

Разработчик: Жукова Елена Васильевна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика / Лыжная подготовка, бег на снегоступах» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Содержание программы направлено на:

- общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры и спорта;
- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в интеллектуальном, физкультурно-спортивном, нравственном развитии;
- создание условий максимально возможной самореализации атлетов;
- социализацию личности, воспитание психологических и нравственных качеств;
- формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни,

Адресат программы: Программа рассчитана на обучение инвалидов с ментальными нарушениями.

Актуальность программы. Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта, входящий в программу летних Специальных Олимпийских игр и объединяющий ходьбу, и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метание, толкание ядра. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. В современной спортивной классификации насчитывается свыше 60 разновидностей легкоатлетических упражнений. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья людей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях. Легкоатлетические упражнения входят в программы физического воспитания и планы тренировочной работы во всех видах спорта, в занятия физической культурой.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами – также один из самых доступных и массовых видов физической культуры.

Бег на снегоступах новый вид спорт, который на современном этапе выступает как основной фактор повышения двигательных возможностей обучающихся, имеющих отклонения в интеллектуальном развитии. В разных странах, в том числе в России, проводятся чемпионаты по бегу на снегоступах. В учебно- тренировочные занятия включены физические упражнения для коррекции ходьбы, бега, прыжков, а также большое внимание уделяется психологической подготовке.

В условиях Дома социального обслуживания населения «Иверский» программа имеет практическую значимость, так как занятия легкой атлетикой и лыжной подготовкой позволяют обучающимся сохранять и повышать уровень своего физического развития, реализуя свои потенциальные возможности, приучают к здоровому образу жизни, дают возможность участвовать в соревнованиях разного уровня.

Апробация программы показала, что спортсмены при регулярных занятиях легкой атлетикой и лыжными гонками овладевают основным содержанием программного материала, успешно выступают на соревнованиях разного уровня, реализуя свои потенциальные возможности.

Отличительные особенности программы. Дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика / Лыжная подготовка, бег на снегоступах» является адаптированной, так как при её составлении учитывались возрастные, психофизические и индивидуальные особенности и возможности обучающихся дома социального обслуживания. Содержание программы обусловлено социальным заказом и региональными особенностями.

Основой для подготовки занимающихся является общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития обучающихся, формирования навыка адаптации к жизни в обществе, а также выполнение норм Всероссийского комплекса ГТО. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к спорту.

Уровень освоения образовательной программы - **базовый.**
Результативность освоения программы заключается в:
– освоении прогнозируемых результатов программы;
– презентации результатов на уровне района, города;
– участии обучающихся в районных и городских соревнованиях.
– наличие призеров и победителей в районных физкультурно-спортивных мероприятиях.

Срок реализации программы - 2 года.
Объём общеразвивающей программы – 336 часов

Год обучения	Количество учебных часов
1 год	168
2 год	168

Цель программы – содействие реабилитации, социальной адаптации и интеграции в общество людей с нарушением интеллекта средствами адаптивных спортивно-оздоровительных занятий по легкой атлетике и лыжным гонкам.

Обучающие задачи:

формировать необходимые знания в области адаптивного спорта;

обучать и совершенствовать основы техники легкоатлетических упражнений;

обучать правилам безопасности на занятиях и правилам использования оборудования;

формировать основы знаний о личной гигиене, гигиене одежды и обуви;

подготавливать спортсменов для участия в соревнованиях разного уровня;

Развивающие задачи:

корректировать и развивать физические способности (скоростные, силовые, координационные, выносливость, гибкость);

корректировать и развивать познавательные способности (восприятие, внимание, память, мышление);

корректировать и развивать сенсорные системы (слуховые, зрительные, тактильные);

формировать представления о самоконтроле, саморегуляции поведении на занятиях;

Воспитательные задачи:

воспитывать дисциплинированность, самостоятельность, чувство ответственности за свои действия;

формировать адекватную самооценку, уверенность, самообладание;

развивать коммуникативные способности (умение налаживать положительное межличностное взаимодействие между партнерами, педагогом);

воспитание трудолюбия и культуры поведения во время занятий

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Предметные

Обучающиеся должны знать:
- правила поведения на занятиях;
- основы кроссового бега;
- правила передачи эстафетной палочки;
- понятие об утомлении и переутомлении;
- что входит в лыжный инвентарь;
- как применять лыжные мази и парафины.

Обучающиеся должны уметь:
- успешно выполнить контрольные нормативы.
-бегать на короткие, средние, длинные дистанции в максимальном темпе;
- прыгать в длину с места и полного разбега «согнув ноги»;

- метание мяча на дальность;
- толкать ядро согласно требованиям регламента;
- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе;
- передвигаться классическими ходами.
- самостоятельно провести разминку перед соревнованиями;
- участвовать в соревнованиях разного уровня (районного, городского, всероссийского).

Метапредметные результаты освоения программы:

(сформированность регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных действий, что является наиболее сложным в обучении лиц данной категории и зависит от уровня развития интеллекта)

- способность принимать и сохранять учебные цели и задачи на практическом уровне;
-развивать у них умения контролировать и оценивать свои действия и исправлять свои ошибки;
-осуществлять элементарные логические операции сравнения, анализа, обобщения, классификации, установление причинно-следственных и временных зависимостей;
-уметь сотрудничать с педагогом и другими обучающимися во время образовательного процесса.

Личностными результатами изучения курса являются:

-сформированность таких волевых качеств как настойчивость и упорство, смелость и решительность, выносливость;
-сформированность таких личностных качеств как трудолюбие, ответственность, терпение, усидчивость, дисциплинированность;
-умение общаться и устанавливать доброжелательные отношения с окружающими людьми и купировать возникающие конфликты, умение взаимодействовать и сотрудничать в коллективе;
-способность к пониманию, сочувствию и состраданию другим людям,
-активность, нацеленность на результат и решение возникающих проблем;
-нацеленность на здоровый образ жизни и стремление его соблюдать

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации: русский

Форма обучения: очная

В период временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией, программа может реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе занятий в спортивных секциях в формате видео записей упражнений и тренировок, просмотра документальных и художественных фильмов о спорте и прославленных спортсменах.

Условия и особенности реализации программы

Продолжительность занятия по программе составляет от 45 до 90 минут. Необходимость спаренных академических часов продиктована рядом объективных причин. Следует учитывать особенности контингента, который за последнее время стал более сложным. У многих основной диагноз осложнен сопутствующими заболеваниями и сочетанным дефектом. Это позволяет:

- увеличить время на теоретическую часть занятия в соответствии с реальными возможностями обучающихся,
- сократить плотность занятия и увеличить время на отдых чтобы избежать переутомления обучающихся,
- увеличить дозировку выполнения упражнений обучающимися.

Материал программы даётся концентрично с постепенным усложнением и циклическим повторением изучаемых тем, повышением самостоятельности и активности занимающихся в процессе тренировок. Каждая тема учитывает уже имеющийся у обучающихся опыт, приобретенные знания, умения и навыки. В то же время содержание позволяет выбрать материал для занятий в соответствии с уровнем развития и возможностями обучающихся и их особенностями в целом.

Общие теоретические и практические сведения по предмету даются в течение всего времени прохождения программного материала:

- **Общие сведения о легкой атлетике/лыжной подготовке:** история развития легкой атлетики**,** режим тренировочных занятий**,** основы техники легкоатлетических видов**,** краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта, история ответственного спорта.

- **Правила безопасности на занятиях:** правила спортивной гигиены, врачебный контроль и самоконтроль, правила поведения на занятиях, лыжный инвентарь (мази), температурный режим, одежда, обувь лыжника, понятие об утомлении и переутомлении и т.д.

- **Общая и специальная физическая подготовка (ОФП; СФП)** является составной частью каждого занятия: упражнения на развитие основных физических способностей, упражнения на увеличение функциональных возможностей лыжника и т.д.
- **Учебно-тренировочные игры:** игровая практика, разбор правил и игровых ситуаций, рациональное и грамотное использование тех или иных технических приёмов в ходе игры.

В процессе занятий проходит психологическая подготовка (развитие волевых свойств личности), развиваются познавательные способности, прививается этика поведения на соревнованиях.

Основными методами и приемами учебно-тренировочного процесса являются:
– формирование знаний;
– обучение двигательным действиям;
– развитие физических качеств и способностей;
– воспитание личности;
– взаимодействие педагога и обучающихся.

Условия набора и формирования групп.

К освоению данной программы допускаются лица без предъявления требований к уровню образования. Рекомендовано наполнение подгрупп от 5 до 8 человек.

Возможен дополнительный набор обучающихся в течение учебного года в подгруппы первого и второго годов обучения.

Прием обучающихся в подгруппы второго года обучения осуществляется по результатам входной диагностики, собеседования с педагогом дополнительного образования (руководителем объединения), для определения уровня знаний, умений и навыков, необходимых для освоения дополнительной общеразвивающей программы.

Формы и режим занятий.

Программа «Легкая атлетика. Лыжная подготовка, бег на снегоступах» предусматривает вариативность обучения, которая заключается в разнообразии форм проведения занятий: ***подгрупповые, индивидуальные, отдельно с группой отобранных для соревнований*** (при отборочных первенствах на соревнования различного уровня запланированные темы занятий могут быть заменены на индивидуальную коррекцию и дополнительные тренировки). Индивидуальная работа может включать в себя работу по приоритетным направлениям, занятия с отобранными атлетами к предстоящим соревнованиям, работу с не усваивающими программу, с одаренными атлетами и др. Педагог оказывает необходимую индивидуальную помощь обучающимся на занятии с учетом специфики их потребностей и возможностей.

Материально-техническое обеспечение программы

№ п\п	Одежда, оборудование	Количество, шт.
1	Ядро	1-3
2	Скакалка	8-10
3	Секундомер	1-2
4	Мяч теннисный	12-16
5	Эстафетная палочка	2-4
6	Лыжный комбинезон	8-10
7	Лыжные ботинки	8-10 пар
8	Лыжи	8-10 пар
9	Лыжные палки	8-10 пар
10	Снегоступы	2 пары
11	Рулетка	1
12	Набивной мяч	8-10
13	Скандинавские палки	8-10 пар

Учебный план
1 год обучения

Раздел	Тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
Введение	Государственные символы России. Общие правила	**2**	**1**	**1**	Наблюдение, самостоятельная работа, контрольные задания.
Легкая атлетика Кроссовый бег	Общие сведения о легкой атлетике	**2**	**2**	**-**	Беседа, контрольные задания.
	Переменный бег	**10**	**1**	**9**	Наблюдение, самостоятельная работа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Специальные беговые упражнения	**14**	**3**	**11**	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания, самоанализ
	Скандинавская ходьба	**6**	**1**	**5**	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания.
	Высокий старт	**6**	**1**	**5**	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Эстафетный бег	**8**	**1**	**7**	Наблюдение, контрольные задания,
	Техника финиширования	**6**	**1**	**5**	Наблюдение, контрольные задания
	Развитие скоростной выносливости	**10**	**1**	**9**	Наблюдение, самостоятельная работа, контрольные задания,
	Подвижные игры	**8**	**1**	**7**	Наблюдение, самостоятельная работа, контрольные задания,
Метание	Развитие скоростно-силовых способностей	**10**	**1**	**9**	Наблюдение, самостоятельная работа, контрольные задания,

	Техника метания мяча	**2**	**1**	**1**	Наблюдение, самостоятельная работа, контрольные задания,
	Метание мяча на дальность	**2**	**1**	**1**	Наблюдение, самостоятельная работа, контрольные задания,
Толкание ядра	Техника толкания ядра	**6**	**1**	**5**	Наблюдение, самостоятельная работа, контрольные задания,
	Толкание ядра с места «боком»	**4**	**1**	**3**	Наблюдение, самостоятельная работа, контрольные задания,
Прыжки	Техника прыжка в длину	**6**	**1**	**5**	Наблюдение, самостоятельная работа, контрольные задания,
	Прыжок в длину с разбега	**4**	**1**	**3**	Наблюдение, самостоятельная работа, контрольные задания,
	Прыжок в длину с места	**8**	**1**	**7**	Наблюдение, самостоятельная работа, контрольные задания,
Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей	**10**	**2**	**8**	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания,
	Круговая тренировка	**10**	**2**	**8**	Наблюдение, самостоятельная работа, контрольные задания,
Лыжная подготовка Лыжные ходы; бег на снегоступах	Общие сведения о лыжной подготовке и снегоступах	**2**	**2**	**-**	Беседа, контрольные задания.
	Попеременный двушажный ход	**4**	**1**	**3**	Наблюдение, самостоятельная работа, контрольные задания,
	Одновременный одношажный ход	**4**	**1**	**3**	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания,
	бесшажный одновременный ход	**4**	**1**	**3**	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания,
	Техника бега на снегоступах	**6**	**1**	**5**	Наблюдение, самостоятельная работа, контрольные задания,
	Подвижные игры на свежем воздухе	**2**	**1**	**1**	Наблюдение, самостоятельная работа, контрольные задания,
	Лыжные гонки, бег на снегоступах	**4**	**1**	**3**	Наблюдение, самостоятельная работа, контрольные задания,
Тестирование, переводные испытания	Входной контроль	**4**	**1**	**3**	Наблюдение, беседа, тестирование, анализ результатов.
	Промежуточная аттестация	**4**	**1**	**3**	Наблюдение, опрос, тестирование, динамика результатов
Итого:		**168**	**35**	**133**	

Учебный план
2 год обучения

Раздел	Тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
Введение	Государственные символы России. Общие правила	**2**	**1**	**1**	Наблюдение, самостоятельная работа, контрольные задания.
Легкая атлетика Кроссовый бег	Общие сведения о легкой атлетике	**2**	**2**	**-**	Беседа, контрольные задания.
	Переменный бег	**10**	**1**	**9**	Наблюдение, самостоятельная работа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Специальные беговые упражнения	**14**	**3**	**11**	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания, самоанализ
	Скандинавская ходьба	**4**	**1**	**3**	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания.
	Высокий старт	**6**	**1**	**5**	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Эстафетный бег	**8**	**1**	**7**	Наблюдение, контрольные задания,
	Техника финиширования	**6**	**1**	**5**	Наблюдение, контрольные задания
	Развитие скоростной выносливости	**12**	**1**	**11**	Наблюдение, самостоятельная работа, контрольные задания,
	Подвижные игры	**8**	**1**	**7**	Наблюдение, самостоятельная работа, контрольные задания,
Метание	Развитие скоростно-силовых способностей	**10**	**1**	**9**	Наблюдение, самостоятельная работа, контрольные задания,
	Техника метания мяча	**2**	**1**	**1**	Наблюдение, самостоятельная работа, контрольные задания,
	Метание мяча на дальность	**2**	**1**	**1**	Наблюдение, самостоятельная работа, контрольные задания,
Толкание ядра	Техника толкания ядра	**6**	**1**	**5**	Наблюдение, самостоятельная работа, контрольные задания,
	Толкание ядра с места «боком»	**4**	**1**	**3**	Наблюдение, самостоятельная работа, контрольные задания,
Прыжки	Техника прыжка в длину	**4**	**1**	**3**	Наблюдение, самостоятельная работа, контрольные задания,
	Прыжок в длину с разбега	**4**	**1**	**3**	Наблюдение, самостоятельная работа, контрольные задания,
	Прыжок в длину с места	**8**	**1**	**7**	Наблюдение, самостоятельная работа, контрольные задания,
Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей	**10**	**2**	**8**	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания,
	Круговая тренировка	**12**	**2**	**10**	Наблюдение, самостоятельная работа, контрольные задания,
Лыжная	Общие сведения о	**2**	**2**	**-**	Беседа, контрольные задания.

подготовка Лыжные ходы; бег на снегоступах	лыжной подготовке и снегоступах				
	Попеременный двушажный ход	**4**	**1**	**3**	Наблюдение, самостоятельная работа, контрольные задания,
	Одновременный одношажный ход	**4**	**1**	**3**	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания,
	бесшажный одновременный ход	**4**	**1**	**3**	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания,
	Техника бега на снегоступах	**6**	**1**	**5**	Наблюдение, самостоятельная работа, контрольные задания,
	Подвижные игры на свежем воздухе	**2**	**1**	**1**	Наблюдение, самостоятельная работа, контрольные задания,
	Лыжные гонки, бег на снегоступах	**4**	**1**	**3**	Наблюдение, самостоятельная работа, контрольные задания,
Тестирование, переводные испытания	Текущая диагностика	**4**	**1**	**3**	Наблюдение, беседа, тестирование, анализ результатов.
	Итоговый контроль	**4**	**1**	**3**	Наблюдение, опрос, тестирование, динамика результатов
Итого:		**168**	**35**	**133**	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября 2025 года	31 августа 2026 года	42	168	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	1сентября 2026 года	31 августа 2027 года	42	168	2 раза в неделю по 2 часа

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы

Способы определения результативности:

Формы подведения итогов реализации программы «Легкая атлетика. Лыжная подготовка, бег на снегоступах»: тестирование, открытые занятия, спортивно-оздоровительные мероприятия, мини-турниры, товарищеские встречи, соревнования.

– *входной контроль*: собеседование и диагностические тесты проводится в начале первого года обучения;

–– *промежуточная аттестация*: опрос по теоретическим знаниям, проверка технических умений и навыков, диагностические тесты, проводится между годами обучения; рассматривается как диагностика результативности освоения программы за прошедший год обучения и является основанием для перевода обучающихся на последующий год обучения.

текущая диагностика: опрос по теоретической части программы, анализ результатов, наблюдение.

– *итоговый контроль:* подведение итогов реализации программы по окончании реализации программы - опрос по теоретическим знаниям, проверка технических умений и навыков, диагностические тесты, соревновательная результативность.

Формы фиксации образовательных результатов освоения программы

Основной формой контроля при реализации программы является диагностика результативности обучения.

С целью выявления эффективности применения программы в обучении, закрепления и обобщения полученных навыков, прослеживании динамики обучения занимающихся предлагаются:

– контрольные упражнения в виде тестов (тестирование по выполнению контрольных нормативов проводится два раза в год (сентябрь – май);
– привлечение обучающихся к волонтерской и судейской практике;
– регулярный опрос по теоретической части программы;
– участие в соревнованиях различного уровня.

1 год обучения: входной контроль (сентябрь) по общей физической подготовке проводятся в начале подготовительного периода, когда обучающийся начинает приобретать устойчивое спортивное состояние, промежуточный контроль (май).

2 год обучения: текущая диагностика (ноябрь) итоговый контроль (май) проводится в конце года и направлено на выявление соответствия, фактически полученного занимающемся объема (полноты) и уровня (качества) знаний, умений и навыков физической подготовки с требованиями программы.

Основной формой контроля при реализации программы является диагностика результативности обучения, которое состоит из теоретических и практических заданий. Результаты заносятся в индивидуальную карту развития.

Практические умения и навыки

Контрольные тесты-упражнения

Тест 1. (скоростные физические качества) Бег 30 м с высокого старта

Оборудование: секундомер; ровные дорожки длиной 30 и 10 м, ограниченные двумя чертами; за каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

Тест 2. (координационные физические качества) Челночный бег 3х10 м

Оборудование: то же, что и в предыдущем тесте, и два набивных мяча. Процедура тестирования. Забеги могут быть по одному или по два

человека. По команде «На старт!» испытуемый становится в положении высокого старта за стартовой чертой с любой стороны от набивного мяча. Когда он приготовится, следует команда «Марш!». Испытуемый пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, лежащий в полукруге, возвращается назад, снова обегает набивной мяч, лежащий в полукруге, бежит в третий раз 10 м и финиширует. Тест закончен.

Общие указания и замечания. В беге на 30 м разрешается 1 – 2 попытки. В челночном беге испытуемый имеет 2 попытки. В протокол заносятся лучшие результаты. Дорожка должна быть нескользкой, в хорошем состоянии.

Тест 3. (скоростно-силовые физические качества) Прыжки в длину с места

Процедура тестирования. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений рук и ног.

Тест 4. (выносливость) 6-минутный бег

Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке.

Оборудование: свисток, секундомер. Процедура тестирования. В забеге одновременно участвуют 6 – 8 человек. Учащиеся должны бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 мин. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и контролеры подсчитывают метраж для каждого из них.

Контрольные нормативы по физической и технической подготовке

№ п/п	Физические способности	Тесты	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м/с	Ж 7.5 и выше	Ж 6.7 и выше	Ж 6.3 и ниже
			М 7.0 и выше	М 6.5 и выше	М 5.8 и ниже
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м/с	Ж 11.7 и выше	Ж 10.9 и выше	Ж 8.9 и ниже
			М 10.2 и выше	М 9.8 и выше	М 8.7 и ниже
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	Ж 90 и ниже	Ж 110- 136см.	Ж 160 см. и выше
			М 130 и ниже	М 160- 170см.	М 195 см. и выше
4	Выносливость	6- минутный бег, м	Ж 500 м. и ниже	Ж 600 – 800м.	Ж 900 м. и выше
			М 900 м. и ваше	М 1000-1100м.	М 1300 м. и выше

по результатам контрольного тестирования педагог имеет возможность определить на следующий календарный год направления дальнейшей работы для каждого, обучающего:
- углубить работу по формированию навыков;
- особое внимание уделить развитию;
- организовать индивидуальную коррекционную работу.

Диагностика результативности усвоения дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика/ Лыжная подготовка, бег на снегоступах»

№ п/п	Знания, умения и навыки	Сроки тестирования			
		Входной контроль /сентябрь, январь/	Промежуточная аттестация /март, май /	Текущая диагностика / ноябрь /	Итоговый контроль / май /
Теоретические знания					
1.	Правила безопасности на занятиях				
2.	Основы кроссового бега				
3.	Понятие об утомлении и переутомлении				

Практические умения и навыки					
1.	Проводить разминку перед соревнованиями				
2.	Кроссовый бег				
3.	Метание мяча на дальность				
4.	Прохождение дистанции попеременным двушажным ходом (1км)				
5.	Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом (1км)				
6.	Бег на снегоступах (100м)				
Тестирование*					
1.	Бег 30 м/с				
2.	Челночный бег 3xl0 м				
3.	Прыжок в длину с места, см				
4.	6- минутный бег, м				

Условные обозначения:

1 балл – не знает / не выполняет.

2 балла – отвечает только с наводящими вопросами / выполняет только в совместной деятельности.

3 балла – знает / выполняет самостоятельно.

Определение уровня освоения по общему количеству баллов:

6– 13 баллов - НИЗКИЙ уровень;

14 – 20 баллов – СРЕДНИЙ уровень;

21 – 27 баллов – ВЫСОКИЙ уровень.

Примечание: (Лыжная подготовка, бег на снегоступах). С целью определения уровня и специальной физической подготовки обучающихся в зимний сезон в бесснежный период за основу принимаются нормативы по ОФП. В связи с тем, что тестирование по лыжной подготовке проводится один раз в сезон, результаты диагностирования заносятся в таблицу в итоговый период (в конце года)

Физические нагрузки и их дозирование

Основным фактором, определяющим степень воздействия мышечной деятельности на физическое развитие, является нагрузка физических упражнений.

Нагрузка физических упражнений (физическая нагрузка) –это определенная мера их влияния на организм занимающихся, а также степень преодолеваемых при этом субъективных и объективных трудностей. Два разных по уровню физической подготовленности, выполняя одинаковую мышечную работу, получат разную по величине нагрузку. То есть, нагрузка – это не сама работа, а ее следствие. Действием нагрузки является ответная реакция организма на выполненную работу. Одним из основных показателей соответствия нагрузки уровню подготовленности организма являются внешние признаки утомления.

Внешние признаки утомления

Признаки	Степень утомления		
	легкая	значительная	очень большая
Цвет кожи лица и туловища	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность губ
Потливость	Небольшая, чаще на лице	Большая, головы и туловища	Очень сильная, выступление соли
Дыхание	Учащенное ровное	Значительное учащение, периодически через рот	Резко учащенное, поверхностное, появление одышки
Движения	Не нарушены	Неуверенные	Покачивания, нарушения координации движений, дрожание конечностей – тремор
Внимание	Безошибочное	Неточность выполнения команд	Замедленное выполнение заданий
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, сердцебиение, одышку и т. д.	Сильная усталость, боль в ногах, головокружение, шум в ушах, головная боль, тошнота и др.

Физические нагрузки в каждом конкретном случае должны быть оптимальными: недостаточные нагрузки – не эффективны, чрезмерные – наносят вред организму. Если нагрузка остается прежней и не изменяется, то ее воздействие становится привычным и перестает быть развивающим стимулом. Поэтому постепенное увеличение физической нагрузки является необходимым требованием занятий физическими упражнениями.

По своему характеру нагрузки подразделяются на тренировочные и соревновательные; по величине – умеренные, средние, высокие или предельные нагрузки; по направленности – способствующие совершенствованию отдельных физических качеств (скоростных, силовых, координационных и др.).

Тренировочные нагрузки характеризуются рядом физических и физиологических показателей. К физическим показателям нагрузки относятся количественные признаки выполняемой работы (амплитуда движений, количество повторений, темп выполнения, степень сложности упражнения и др.). Физиологические параметры характеризуют уровень мобилизации функциональных резервов организма (увеличение ЧСС, ударного объема крови, минутного объема).

Дозирование физической нагрузки, регулирование интенсивности их воздействия на организм связаны со следующими факторами, которые необходимы учитывать:

- количество повторений упражнения: чем большее число раз повторяется упражнение, тем больше нагрузка, и наоборот;
- амплитуда движений: с увеличением амплитуды нагрузка на организм возрастает;
- темп выполнения упражнений: темп может быть медленным, средним, быстрым. В циклических упражнениях, например, большую нагрузку дает быстрый темп, в силовых – медленный темп.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика. Лыжная подготовка, бег на снегоступах»

1 год обучения

Задачи:

Обучающие:

- формировать двигательные умения и навыки.
- формировать представление о видах спорта: легкая атлетика и лыжная подготовка, их возникновение и развитие;
- обучать основам техники видов легкой атлетики и лыжной подготовки;
- формировать навыки и умения в выполнении физических упражнений различной направленности.

Развивающие:

- развивать физические качества, необходимые для занятий спортом;
- развивать координацию движений, силу, выносливость, быстроту;
- укреплять опорно-двигательный аппарат и дыхательную систему;

Воспитательные:

- формировать морально-волевые качества обучающегося;
- формировать и закреплять потребности в систематических занятиях спорта;

воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение и умение взаимодействовать в процессе общения и занятий.

Содержание программы

Введение: Государственные символы России (словарь терминов); Государственный флаг Российской Федерации (значение цветов флага); Гимн России; Церемония поднятия флага.

Техника безопасности и правила поведения вовремя занятия. Места занятий, их оборудование и подготовка. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятия и соревнований. Правила пользования спортивным инвентарем.

Легкая атлетика

(Кроссовый бег)

Общие сведения о легкой атлетике: Легкая атлетика – вид спорта. История развития легкой атлетики**.** Основы техники легкоатлетических видов.

Переменный бег (непрерывный бег с чередованием быстрых и медленных участков) бег от 50 до 200 метров, с изменением скорости; бег 3х200метров с периодами покоя в 4-5 минут; бег 30 секунд в быстром темпе, с переходом на 1 минуту на более медленный, а затем на ускорение; бег по отрезкам.

Специальные беговые упражнения (СБУ): бег на месте; бег с высоким подниманием колен; бег с захлестыванием голени; бег боком приставными шагами; перекаты с пятки на носок; подскоки с ноги на ногу с акцентом на высоту; бег на прямых ногах(«колесо»); бег спиной вперед; бег с крестным шагом; ходьба на носках с подниманием прямой ноги («оловянный солдатик»); выпрыгивания с ноги на ногу(многоскоки); выпрыгивания с ноги на ногу с круговыми движениями (многоскоки); бег боком приставными шагами; семенящий бег; ОРУ без предметов на месте; упражнения для растяжки; упражнения для правильной постановки рук.

Скандинавская ходьба: (техника ходьбы); координационные упражнения с палками; согласование движения рук и ног; упражнения на развитие мышечного корсета;

ходьба с палками на дистанции от 1000-2000 метров, закрепление навыков быстрой ходьба; скоростная ходьба.

Высокий старт – Техника высокого старта. Челночный бег 3х10м. Беговые упражнении (бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью; максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.); скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег со старта в гору 2х20 метров. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров.

Эстафетный бег. Освоение техники и тактики эстафетного бега:(Передача эстафеты на месте на расстоянии 1м друг от друга, то же, но в движении шагом; то же, но во время бега. Обучение старту с опорой на одну руку и стартовому разбегу. Подбор расстояния до отметки и отработка старта, принимающего в момент наступания на отметку передающим. Передача эстафеты на этапах при скорости бега 50-70% от максимальной. Бег по дистанции с изменением скорости и сохранением расстояния 1-1,5м между передающим и принимающим. Передача эстафеты с максимальной скоростью. Пробегание всей дистанции с максимальной скоростью с передачей эстафеты; бег 4х100м.

Техника финиширования: бег с ходу на отрезки 20,30,50м.;

бег 20,30,50м с низкой скоростью и наклоном туловища при финишировании; бег100-200м с изменением скорости по дистанции.

Развитие скоростной выносливости:(Бег на 400-800м в умеренном темпе с 2-4 ускорениями по 30-100м; бег с околопредельной скоростью на 100-300м; повторный бег 30-60м с максимальной скоростью; повторное бег 100м с максимальной скоростью. Бег 100м на результат.)

Подвижные игры: Встречные эстафеты (совершенствование техники бега на короткие дистанции); «Смена лидеров»; эстафета «Наступление» (совершенствование техники низкого и высокого старта); эстафета «Сумей догнать» (развитие скоростной выносливости); игра «Мяч среднему»; игра «Успей пробежать» и т.д.

Метание

Развитие скоростно-силовых способностей: Броски и толчки набивных мячей (подбрасывания броски на дальность из-за головы, снизу, через себя, толчки руками, ногами, передачи в максимально быстром темпе и т.д.); совершенствование скоростно-силовых способностей; метание легкоатлетических снарядов.

Техника метания: Упражнения, используемые для ознакомления с техникой метания. И.п.- сед ноги врозь лицом друг к другу. Перекатывание мяча за счет толчка кистями. Расстояние между атлетами 2-4м.; И.п.- широкая стойка в наклоне вперед лицом друг к другу на расстоянии 3-5 м, мяч в руках внизу. Перекатывание мяча партнеру двумя руками; И,п.-стойка ноги врозь, большой мяч в руках внизу. Подбрасывание мяча обеими руками вверх с последующей ловлей его двумя руками после отскока от пола (поймать, не сходя с места); Подбрасывание и ловля одной рукой различных предметов: палочки, резинового кольца, мяча для настольного тенниса. Опробирование способа держания малого мяча. Сгибательные и разгибательные движения кистью. Броски малого мяча с последующей ловлей его двумя руками и одной рукой. Броски малого мяча в цель левой и правой рукой с 4-6 м.

Метания на дальность: общее ознакомление с техникой метания (теннисного мяча, гранаты). Исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг.

Разбег (если метание выполняется с разбега или с трех шагов);

Замах. Бросок. Метания теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.

Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8м.

Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений. Толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка. Метание в цель и на дальность Игры с мячом.

Толкание ядра

Техника толкания ядра:

Толкание ядра выполняется одной рукой от плеча с места или со скачка. В И.п. стоя на правой ноге в дальней части круга спиной в сторону метания. Левая нога отставлена носок на небольшой

шаг назад. Левая рука поднята вперед-вверх, спина прямая. Ядро лежит на основании пальцев правой руки, и его масса равномерно распределяется на указательный, средний и безымянный пальцы, а большой и мизинец поддерживают ядро с боков. Рука прижимает ядро к шее, локоть отведен от туловища и немного опущен. Толкания выполнять по команде.

Толкания ядра с места «боком»

Имитационные упражнения: И.п наклон туловища- «замах»; группировка; мах-скачок по разделениям);

толкание облегченных ядер; толкание мяча двумя руками от груди вверх, сгибая и выпрямляя ноги, толкание одной рукой вверх, предварительно согнув ноги; толкание одной рукой вперед-вверх партнеру, стоя к нему лицом, а затем боком; перебрасывание ядра из рук в руки; толкание ядра вверх на небольшую высоту, с последующей ловлей; толкание ядра через различные предметы; толкание ядра вперед-вверх и вперед-вниз (выполнение этих упражнений производится из положения полубоком к направлению толкания)

Имитационные и специально-подводящие упражнения:

Имитация исходного и конечного положения при толкании ядра с места; то же, но с предварительным поворотом туловища направо; то же, но с предварительным сгибанием ног; толкание ядра с места, стоя боком в направлении толкания; то же с предварительным поворотом туловища направо- спиной в направлении толкания.

Обучение толкания ядра в целом.

Толкания ядра разного веса со скачком из круга, (исправляя ошибки)

Толкание ядра нормального веса из круга на результат, соблюдая правила соревнований.

Прыжки

Техника прыжка в длину: Подготовка. Отталкивание. Полет. Приземление. Сохраненное в момент полета равновесие. Правильное приземление.

Разнообразные прыжковые и скоростно-силовые упражнения. Ходьба и бег по скамейке, прыжки через препятствия и прыжковые упражнения через скамейку. Работа в тренажерном зале.

Прыжок в длину с разбега: Сохранение скорости в момент отталкивания. Изменение положения тела под верхним углом при толчке (Приземляясь, стопы выводить сначала вперед, а затем только вверх). Разбег. Отталкивание. Прыжковые упражнений на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания), Упражнения на координацию движений. Работа в тренажерном зале.

Прыжок в длину с места: Выбор точки отталкивания (старт). Подготовка. Отталкивание. Полет. Приземление. Приседания со штангой (10раз); подъемы на носках со штангой (10 раз); запрыгивание на какую- либо платформу (10 раз); ходьба гусиным шагом; вращение стоп на 90 градусов в одну и в другую сторону.

Спринтерский бег

Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Упражнения игрового характера, направленные на совершенствование физических качеств, необходимых для быстроты, силы и специальной выносливости. Бег с ускорением, с ходу на время, за лидером, со старта по прямой и виражу на различных отрезках дистанции, бег с отягощением, бег с препятствиями и прыжки через них, кроссовый, темповый бег, бег в усложненных условиях, повторный и переменный бег и др.

Круговая тренировка: (включает в работу все мышцы тела в течение одного занятия). Переменный бег – 6 минут.

Рекомендации:

- комплекс из 5-10 упражнений составляет один круг;
- за одну тренировку нужно успеть сделать 3-4 круга;

- между кругами отдых 2-3минуты;
- длительность занятия составляет 60-90 минут;
- упражнения выполняются в быстром темпе.

Комплекс: Прыжки «Звездочка» 10-15 повторов; отжимания (можно с колен); зашагивание на возвышенность (степ) 12-15раз; бег на месте 40 секунд; обратные отжимания от стула 10-15 раз; планка 30-40 секунд; упражнения на пресс 20-30 раз и т.д.

Лыжные ходы, бег на снегоступах

Общие сведения о лыжной подготовке: Краткие исторические сведения о возникновении лыжного спорта и зимних видов спорта. Вид спорта «Снегоступы» Снаряжение лыжника, лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Правила ухода за лыжами и их хранение. Транспортировка лыжного инвентаря.

Попеременный двушажный ход.

Основные требования: после двух шагов маховая нога приставляется к опорной, это движение делается значительно резче, чем после первого шага. Палки выносим вперед одновременно и ставим недалеко от лыж, кольцами далеко вперед, чтобы иметь длительную опору и более плавно отталкиваться. После отталкивания руками плавно выпрямляем тело.

Передвижение на лыжах (прохождение отрезков с небольшим скольжением (без палок) под счет «раз-два»; дистанция 1-2 км в среднем темпе; отталкиваясь только палками за счет наклона туловища (руки своего положения не меняют); то же, но передвигаясь только за счет попеременных толчков руками (туловище неподвижно); то же, но движение за счет попеременного отталкивания руками и туловищем).

Одновременный одношажный ход.

Основные требования**:** при этом способе выполняется толчок ногой, а потом обеими руками. Скользя на обеих лыжах, выносим плавным движением вперед обе палки, перенеся тяжесть тела к носкам и почти полностью на одну ногу. Отталкиваться можно только одной ногой или поочередно то правой, то левой. Руки и палки после отталкивания должны составлять почти прямую линию.)

Передвижение на лыжах: дистанция 1-3км; прохождение коротких отрезков до 100 м. (4-5 раз) с отдыхом между повторениями 3-4 минут, одновременный бесшажный, переход от попеременного двушажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа).

Одновременный бесшажный ход.

Основные требования: вынос палок вперед и постановка их на снег. Вес тела переносится на носки. Сильное отталкивание руками. Ставить палки под прямым углом, если скорость велика-под острым. Энергично нажимать на палки с участием туловища.)

Техника бега на снегоступах.

В тренировочный процесс включены упражнения для коррекции ходьбы, бега, прыжков, ОФП. СФП.

Ходьба на снегоступах с лыжными палками и без палок; высокий старт (2-3 повтора); равномерный бег; бег на короткие дистанции 50м (3-4 повтора); ускорения по 20м (3-4 повтора); ходьба на снегоступах с плавным переходом на бег. Ускорения с высокого старта 20м (2 повтора); бег 100м.

Передвижение на лыжах: дистанция 1-2 км; прохождение коротких отрезков с максимальной скоростью (5-7 раз).

Техники лыжных ходов, спусков, подъемов: Передвижение на лыжах: дистанция 1-2 км в среднем темпе; техника спуска со склона до 45’ в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45’. Техника подъемов, спусков, торможений и поворотов на склонах разной длины и крутизны, в условиях, приближенных к соревнованиям. Игровые задания и эстафеты. Прохождение дистанции до 3км.

Подвижные игры на свежем воздухе: эстафеты с длиной отрезков 0,3-0,5 км; игра «Вызов номеров»; «Кто быстрее»; «Быстрый лыжник»; «Кто за 10 шагов проскользит, пробежит быстрее».

Лыжные гонки бег на снегоступах: в конце периода лыжной подготовки

Планируемые результаты первого года обучения

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения на занятиях;
- основы кроссового бега;
- понятие об утомлении и переутомлении;
- что входит в лыжный инвентарь;
- как применять лыжные мази и парафины;

Обучающиеся должны уметь:

- успешно выполнить контрольные нормативы.
-бегать на короткие, средние, длинные дистанции в максимальном темпе;
- прыгать в длину с места и полного разбега «согнув ноги»;
- метать мяч на дальность;
- толкать ядро соблюдая правильную технику
- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе;
- передвигаться классическими ходами.
- самостоятельно провести разминку перед соревнованиями;
- участвовать в соревнованиях разного уровня (районного, городского, Всероссийского).

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Дополнительной общеразвивающей программы
«Легкая атлетика. Лыжная подготовка, бег на снегоступах»
2 год обучения

Задачи:

Обучающие:

- обучить новым двигательным действиям, обеспечить достаточную для занимающихся двигательную активность;
- обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях;
- Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базового вида спорта.

Развивающие:

- формировать потребность к систематическим занятиям в избранном виде спорта;
- развивать специальные двигательные качества (быстроту, ловкость, скоростно-силовых качества, гибкость);
- содействовать правильному физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
- совершенствовать уровень общей и специальной физической подготовленности.

Воспитательные:

- воспитывать у занимающихся устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды и простудным заболеваниям средствами занятия спорта;
- формировать мотивации к повышению двигательной активности;
- Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно- игровой деятельности.

Содержание программы второго года обучения

Введение: Государственные символы России (словарь терминов); Государственный флаг Российской Федерации (значение цветов флага); Гимн России; Церемония поднятия флага.

Техника безопасности и правила поведения вовремя занятия. Места занятий, их оборудование и подготовка. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятия и соревнований. Правила пользования спортивным инвентарем.

Легкая атлетика

(Кроссовый бег)

Общие сведения о легкой атлетике: Возникновение легкоатлетического спорта. Легкая атлетика и лыжные гонки в программе Олимпийских игр.

Переменный бег (непрерывный бег с чередованием быстрых и медленных участков) бег от 50 до 200 метров, с изменением скорости; бег 3х200метров с периодами покоя в 4-5 минут; бег 30 секунд в быстром темпе, с переходом на 1 минуту на более медленный, а затем на ускорение; бег по отрезкам.

Специальные беговые упражнения (СБУ): бег на месте; бег с высоким подниманием колен; бег с захлестыванием голени; бег боком приставными шагами; перекаты с пятки на носок; подскоки с ноги на ногу с акцентом на высоту; бег на прямых ногах(«колесо»); бег спиной вперед; бег с крестным шагом; ходьба на носках с подниманием прямой ноги («оловянный солдатик»); выпрыгивания с ноги на ногу(многоскоки); выпрыгивания с ноги на ногу с круговыми движениями (многоскоки); бег боком приставными шагами; семенящий бег; ОРУ без предметов на месте; упражнения для растяжки; упражнения для правильной постановки рук.

Скандинавская ходьба: (техника ходьбы); координационные упражнения с палками; согласование движения рук и ног; упражнения на развитие мышечного корсета;

ходьба с палками на дистанции от 1000-2000 метров, закрепление навыков быстрой ходьба; скоростная ходьба.

Высокий старт – Техника высокого старта. Челночный бег 3х10м. Беговые упражнении (бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью; максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.); скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег со старта в гору 2х20 метров. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров.

Эстафетный бег. Освоение техники и тактики эстафетного бега:(Передача эстафеты на месте на расстоянии 1м друг от друга, то же, но в движении шагом; то же, но во время бега. Обучение старту с опорой на одну руку и стартовому разбегу. Подбор расстояния до отметки и отработка старта, принимающего в момент наступания на отметку передающим. Передача эстафеты на этапах при скорости бега 50-70% от максимальной. Бег по дистанции с изменением скорости и сохранением расстояния 1-1,5м между передающим и принимающим. Передача эстафеты с максимальной скоростью. Пробегание всей дистанции с максимальной скоростью с передачей эстафеты; бег 4х100м.

Техника финиширования: бег с ходу на отрезки 20,30,50м.;

бег 20,30,50м с низкой скоростью и наклоном туловища при финишировании; бег100-200м с изменением скорости по дистанции.

Развитие скоростной выносливости: Кроссовый бег; (Бег на 400-800м в умеренном темпе с 2-4 ускорениями по 30-100м; бег с околопредельной скоростью на 100-300м; повторный бег 30-60м с максимальной скоростью; повторное бег 100м с максимальной скоростью. Бег 100м на результат.)

Подвижные игры: Встречные эстафеты (совершенствование техники бега на короткие дистанции); «Смена лидеров»; эстафета «Наступление» (совершенствование техники низкого и высокого старта); эстафета «Сумей догнать» (развитие скоростной выносливости); игра «Мяч среднему»; игра «Успей пробежать» и т.д.

Метание

Развитие скоростно-силовых способностей: Броски и толчки набивных мячей (подбрасывания броски на дальность из-за головы, снизу, через себя, толчки руками, ногами, передачи в максимально быстром темпе и т.д.); совершенствование скоростно-силовых способностей; метание легкоатлетических снарядов.

Техника метания: Упражнения, используемые для ознакомления с техникой метания. И.п.- сед ноги врозь лицом друг к другу. Перекатывание мяча за счет толчка кистями. Расстояние между атлетами 2-4м.; И.п.- широкая стойка в наклоне вперед лицом друг к другу на расстоянии 3-5 м, мяч в руках внизу. Перекатывание мяча партнеру двумя руками; И.п.-стойка ноги врозь, большой мяч в руках внизу. Подбрасывание мяча обеими руками вверх с последующей ловлей его двумя руками после отскока от пола (поймать, не сходя с места); Подбрасывание и ловля одной рукой различных предметов: палочки, резинового кольца, мяча для настольного тенниса. Апробирование способа держания малого мяча. Сгибательные и разгибательные движения кистью. Броски малого мяча с последующей ловлей его двумя руками и одной рукой. Броски малого мяча в цель левой и правой рукой с 4-6 м.

Метания на дальность: общее ознакомление с техникой метания (теннисного мяча, гранаты). Исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг.

Разбег (если метание выполняется с разбега или с трех шагов);

Замах. Бросок. Метания теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.

Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8м.

Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений. Толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка. Метание в цель и на дальность Игры с мячом.

Толкание ядра

Техника толкания ядра:

Толкание ядра выполняется одной рукой от плеча с места или со скачка. В И.п. стоя на правой ноге в дальней части круга спиной в сторону метания. Левая нога отставлена носок на небольшой шаг назад. Левая рука поднята вперед-вверх, спина прямая. Ядро лежит на основании пальцев правой руки, и его масса равномерно распределяется на указательный, средний и безымянный пальцы, а большой и мизинец поддерживают ядро с боков. Рука прижимает ядро к шее, локоть отведен от туловища и немного опущен. Толкания выполнять по команде.

Толкания ядра с места «боком». Имитационные упражнения: И.п наклон туловища-«замах»; группировка; мах-скачок по разделениям); толкание облегченных ядер; толкание мяча двумя руками от груди вверх, сгибая и выпрямляя ноги, толкание одной рукой вверх, предварительно согнув ноги; толкание одной рукой вперед-вверх партнеру, стоя к нему лицом, а затем боком; перебрасывание ядра из рук в руки; толкание ядра вверх на небольшую высоту, с последующей ловлей; толкание ядра через различные предметы; толкание ядра вперед-вверх и вперед-вниз (выполнение этих упражнений производится из положения полубоком к направлению толкания).

Имитационные и специально-подводящие упражнения: имитация исходного и конечного положения при толкании ядра с места; то же, но с предварительным поворотом туловища направо; то же, но с предварительным сгибанием ног; толкание ядра с места, стоя боком в направлении толкания; то же с предварительным поворотом туловища направо- спиной в направлении толкания.

Обучение толкания ядра в целом.

Толкания ядра разного веса со скачком из круга, (исправляя ошибки)

Толкание ядра нормального веса из круга на результат, соблюдая правила соревнований.

Прыжки

Техника прыжка в длину: Подготовка. Отталкивание. Полет. Приземление. Сохраненное в момент полета равновесие. Правильное приземление.

Разнообразные прыжковые и скоростно-силовые упражнения. Ходьба и бег по скамейке, прыжки через препятствия и прыжковые упражнения через скамейку. Работа в тренажерном зале.

Прыжок в длину с разбега: Сохранение скорости в момент отталкивания. Изменение положения тела под верхним углом при толчке (Приземляясь, стопы выводить сначала вперед, а затем только вверх). Разбег. Отталкивание. Прыжковые упражнений на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания), Упражнения на координацию движений. Работа в тренажерном зале.

Прыжок в длину с места: Выбор точки отталкивания (старт). Подготовка. Отталкивание. Полет. Приземление. Приседания со штангой (10раз); подъемы на носках со штангой (10 раз); запрыгивание на какую- либо платформу (10 раз); ходьба гусиным шагом; вращение стоп на 90 градусов в одну и в другую сторону.

Спринтерский бег

Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Упражнения игрового характера, направленные на совершенствование физических качеств, необходимых для быстроты, силы и специальной выносливости. Бег с ускорением, с ходу на время, за лидером, со старта по прямой и виражу на различных отрезках дистанции, бег с отягощением, бег с препятствиями и прыжки через них, кроссовый, темповый бег, бег в усложненных условиях, повторный и переменный бег и др.

Круговая тренировка: (включает в работу все мышцы тела в течение одного занятия). Переменный бег – 6 минут.

Рекомендации:

- комплекс из 5-10 упражнений составляет один круг;
- за одну тренировку нужно успеть сделать 3-4 круга;
- между кругами отдых 2-3минуты;
- длительность занятия составляет 60-90 минут;
- упражнения выполняются в быстром темпе.

Комплекс: Прыжки «Звездочка» 10-15 повторов; отжимания (можно с колен); зашагивание на возвышенность (степ) 12-15раз; бег на месте 40 секунд; обратные отжимания от стула 10-15 раз; планка 30-40 секунд; упражнения на пресс 20-30 раз. и т.д.

Лыжные ходы, бег на снегоступах

Общие сведения о лыжной подготовке: Краткие исторические сведения о возникновении лыжного спорта и зимних видов спорта. Вид спорта «Снегоступы» Снаряжение лыжника, лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Правила ухода за лыжами и их хранение. Транспортировка лыжного инвентаря.

Попеременный двушажный ход.

Основные требования: после двух шагов маховая нога приставляется к опорной, это движение делается значительно резче, чем после первого шага. Палки выносим вперед одновременно и ставим недалеко от лыж, кольцами далеко вперед, чтобы иметь длительную опору и более плавно отталкиваться. После отталкивания руками плавно выпрямляем тело.

Передвижение на лыжах (прохождение отрезков с небольшим скольжением (без палок) под счет «раз-два»; дистанция 1-2 км в среднем темпе; отталкиваясь только палками за счет наклона туловища (руки своего положения не меняют); то же, но передвигаясь только за счет попеременных толчков руками (туловище неподвижно); то же, но движение за счет попеременного отталкивания руками и туловищем).

Одновременный одношажный ход.

Основные требования**:** при этом способе выполняется толчок ногой, а потом обеими руками. Скользя на обеих лыжах, выносим плавным движением вперед обе палки, перенеся тяжесть тела к носкам и почти полностью на одну ногу. Отталкиваться можно только одной ногой или поочередно то правой, то левой. Руки и палки после отталкивания должны составлять почти прямую линию.)

Передвижение на лыжах: дистанция 1-3км; прохождение коротких отрезков до 100 м. (4-5 раз) с отдыхом между повторениями 3-4 минут, одновременный бесшажный, переход от попеременного двушажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа).

Одновременный бесшажный ход.

Основные требования: вынос палок вперед и постановка их на снег. Вес тела переносится на носки. Сильное отталкивание руками. Ставить палки под прямым углом, если скорость велика-под острым. Энергично нажимать на палки с участием туловища.)

Техника бега на снегоступах.

В тренировочный процесс включены упражнения для коррекции ходьбы, бега, прыжков, ОФП. СФП.

Ходьба на снегоступах с лыжными палками и без палок; высокий старт (2-3 повтора); равномерный бег; бег на короткие дистанции 50м (3-4 повтора); ускорения по 20м (3-4 повтора); ходьба на снегоступах с плавным переходом на бег. Ускорения с высокого старта 20м (2 повтора); бег 100м.

Передвижение на лыжах: дистанция 1-2 км; прохождение коротких отрезков с максимальной скоростью (5-7 раз).

Техники лыжных ходов, спусков, подъемов: Передвижение на лыжах: дистанция 1-2 км в среднем темпе; техника спуска со склона до 45’ в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45’. Техника подъемов, спусков, торможений и поворотов на склонах разной длины и крутизны, в условиях, приближенных к соревнованиям. Игровые задания и эстафеты.

Прохождение дистанции до 3км.

Подвижные игры на свежем воздухе: эстафеты с длиной отрезков 0,3-0,5 км; игра «Вызов номеров»; «Кто быстрее»; «Быстрый лыжник»; «Кто за 10 шагов проскользит, пробежит быстрее».

Лыжные гонки бег на снегоступах: в конце периода лыжной подготовки

Планируемые результаты второго года обучения*:*

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения и меры безопасности на занятиях;
- простейшие упражнения на основе техники;
- причины травм и их профилактика;
- уметь подготовить инвентарь к тренировочному, соревновательному процессу;
- расширить знания по вопросам правил соревнований;
- знать теоретические знания об истории легкой атлетики;/ лыжной подготовки.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнить тренировочный план;
- самостоятельно проводить разминку;
- формировать широкий круг двигательных умений и навыков;
- совершенствовать технику бега, прыжков, толкания ядра, передвижение на лыжах, бега на снегоступах;
- совершенствовать технику бега на короткие, средние и длинные дистанции (старт, финиш);
- участвовать в соревнованиях разного уровня (районного, городского, Всероссийского).