

**Муниципальное учреждение дополнительного образования**

**детско-юношеская спортивная школа**

**Принята «Утверждаю»**

**на педагогическом совете Директор МУ ДО ДЮСШ**

**МУ ДО ДЮСШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И. Н. Жуков**

**протокол № 9 от 25.06.2024 г. приказ № 13-ад от 25.06.2024 г.**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**в области физической культуры и спорта**

 **«АЗБУКА ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ-2023»**

**(для спортивно-оздоровительных групп)**

**Возраст обучающихся 6-9 лет**

**Срок реализации программы 1 год**

 **Составители:**

**Темнякова А.В., тренер-преподаватель**

**Цветкова Н.В., тренер-преподаватель**

**Егорычева Д.О., тренер-преподаватель**

**Скецына Т.Н., тренер-преподаватель**

**Городской округ город Переславль-Залесский**

**г. Переславль-Залесский, 2024 г.**

**Оглавление**

1. Пояснительная записка 3
2. Учебно-тематический план 5
3. Содержание программного материала 5
4. Методическое обеспечение программы 6
5. Мониторинг образовательных результатов. Контрольно-измерительные материалы 8
6. Материально-техническое обеспечение 8
7. Список информационных источников 9
8. Приложение №1 13
	1. **Пояснительная записка**

Типовые программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по легкой атлетике позволяют работать с детьми с 9 лет. Именно в этом возрасте предполагается начинать заниматься легкой атлетикой.

Нет ни одного вида спорта, который в большей степени, чем легкая атлетика подходил бы для формирования базы здоровой физической активности. Занятия лёгкой атлетикой всегда были привлекательны для детей любого возраста своей естественностью, большими соревновательными возможностями и широким диапазоном разнообразных движений.

В последнее время в ДЮСШ было большое количество обращений со стороны родителей детей в возрасте 6-9 лет, которые интересовались о занятиях по лёгкой атлетике для их детей. Ввиду того, что школьники 1-2-х классов поступить на отделение лёгкой атлетики не могут, запросы родителей не удовлетворены, двигательная активность ребенка не реализована в полной мере. Немаловажен и тот факт, что некоторые школьники данного возраста в послеурочное время предоставлены сами себе и постепенно привыкают свое свободное время проводить на улице.

Известно, что детям в значительно большей степени, чем взрослым, присуща естественная потребность в движениях, которую обязательно нужно удовлетворять. Движение — необходимое условие нормальной жизнедеятельности организма человека. Кроме того, во время игр, физических упражнений ребенок познает и активно воспринимает окружающий мир. Все это способствует развитию психических процессов, формированию положительных нравственных и волевых качеств.

Неудивительно поэтому, что дети, систематически занимающиеся физкультурой и спортом, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью.

Правильно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего телосложения, предупреждению различных заболеваний, улучшает деятельность внутренних органов и систем детского организма. Без должного внимания к этой важнейшей составной части воспитания нельзя подготовить к жизни подрастающее поколение крепким и гармонически развитым.

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д.

Существует прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребёнка. Дети, имеющие большой объём двигательной активности в режиме дня, характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями состояния ЦНС, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышенной иммунной устойчивостью, низкой заболеваемостью простудными заболеваниями.

Данная программа является продолжением дополнительной общеразвивающей программы «Азбука лёгкой атлетики».

***Целью*** программы является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Для достижения поставленной цели в процессе занятий предусматривается решение комплекса задач, которые подразделяются на развивающие, образовательные и воспитательные.

***Развивающие задачи***

* Укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
* Гармоничное психосоматическое развитие, совершенствование защитных функций организма, повышение устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды.
* Развития физических качеств и повышение функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.
* Увеличение работоспособности.
* Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга

***Обучающие задачи***

* Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта.
* Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.
* Ознакомление с основными видами лёгкой атлетики.
* Формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

***Воспитательные задачи***

* Формирование нравственных основ личности.
* Воспитание морально-волевых качеств, осуществление эстетического и этического воспитания.

***Условия реализации программы***

Срок обучения по программе составляет 44 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях ДЮСШ. Количество часов в неделю – 6 часов. Общее количество часов по программе 264 часа. Срок обучения по программе составляет 1 год. Форма обучения очная; индивидуальная, групповая.

Возрастная категория детей - 6-9 лет. К тренировочному процессу допускаются все желающие указанного выше возраста и при наличии медицинской справки, подтверждающей отсутствие противопоказаний.

***Ожидаемые результаты***

По итогам обучения по программе обучающиеся:

***Должны знать***:

1. Правила техники безопасности.
2. Правила личной гигиены.
3. Терминологию в лёгкой атлетике.

***Должны уметь:***

1. Владеть основными двигательными умениями и навыками.
2. Владеть техникой основных видов лёгкой атлетики.
3. Подготовить место для занятий.
4. Составлять режим дня и руководствоваться им.
5. Проявлять стойкий интерес к занятиям.

***Формы подведения итогов:***

1. Участие в соревнованиях.
2. Сдача контрольных упражнений по физической подготовке.

***Календарный учебный график***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата начала занятий** | **Дата окончания** | **Кол-во учебных недель** | **Кол-во часов в год** | **Место проведения** | **Режим занятий** |
| 01.09 | 20.07 | 44 | 264 | МУ ДО ДЮСШМОУ «Гимназия  | 3 раза в неделю (по 2 часа)  |

* 1. **Учебно-тематический план**

Программа разработана с учётом возрастных особенностей детей 6–9 лет с учётом концепции «Детской лёгкой атлетики ИААФ». Данная программа является структурированным и увлекательным введением в лёгкую атлетику, с акцентом на развитие основных навыков занятиями физкультурой и основных движений. В программе особое внимание уделяется «азбуке» движений: ловкость, равновесие, координация и скорость, а также «азбуке» лёгкой атлетики: ходьба, бег, прыжки и метания, а также навыки движений, связанные с пониманием собственного тела и зрительно-моторной координации.

Все эти основные навыки и движения вместе представляют собой что-то вроде «словаря» движений, который именуется «физической грамотностью». Для выработки основ такой грамотности запланировано участие в большом количестве игр, имитации игр и моделирования движений. У плана работы на год нет периодизации. В программу входят стандартные приёмы для поддержания хорошей физической формы с соответствующими последовательными занятиями по общей физической подготовке и приобретению навыков, с регулярным мониторингом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела (темы)** | **Количество часов** |
| **Всего** | Теория  | Практика |
|  | Техника безопасности на занятиях | 2 | 2 | - |
|  | Общая физическая подготовка | 193 | 11 | 182 |
|  | * ОРУ, стретчинг, упр. на дыхание и расслабление.
* Гимнастика с элементами акробатики
* Элементы баскетбола.
* Упр. для укрепления мышечного корсета
* Подвижные и спортивные игры
 | 4121223177 | 12215 | 4020203072 |
|  | Основы лёгкой атлетики | 65 | 5 | 60 |
|  | Контрольные испытания | 4 | **-** | 4 |
|  | Итого | **264** | 18 | 246 |

* 1. **Содержание программного материала**

***Теоретическая подготовка***

* Формирование системы знаний о « Физической культуре» и ЗОЖ

Знакомство с предметом «Физическая культура». Значимость физической культуры в жизни человека. История появления физических упражнений. Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека. Основные физические качества. Правила поведения при занятиях спортом. Подбор одежды, обуви и инвентаря.

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физическими упражнениями, система закаливания, правила здорового питания и т.д.

* Правила игр, соревнований, места занятий и инвентарь

Правила проведения игр и соревнований. Правила техники безопасности при занятиях спортом. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

***Общая физическая подготовка***

* Общеразвивающие упражнения. Стретчинг.

ОРУ применяются с предметами (гимн. палками, скамейками, мячами и т. д.) и без; в парах, в группе. Упражнения на гибкость, упражнения на дыхание и расслабление.

* Гимнастика с элементами акробатики: упражнения на развитие координационных способностей, упражнения на развитие гибкости. ОРУ с предметами и без, перекаты, кувырок вперёд, стойка на лопатках, «мост»; упражнения на равновесие, опорный прыжок. лазание по гимнастической стенке, полоса препятствий, эстафеты с элементами акробатики.
* Элементы баскетбола: стойка и передвижение игрока, ОРУ с мячом. ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления, передача мяча, бросок мяча с места, остановки прыжком и шагом, подвижные игры с мячом.
* Упражнения на укрепление мышечного корсета, для профилактики плоскостопия.
* Игры и игровые упражнения: футбол, «Русская лапта», «Гусеница», «Салки мячом», «Горячая картошка», «Перестрелка», «Бездомный заяц», «4 мяча», «Воробьи и вороны», «Удочка», «Хвостики», «Вызов номеров», «Съедобное – несъедобное», линейные эстафеты и др.

***Основы лёгкой атлетики***

* СбиПУ, скоростная лестница.
* Беговые виды: спринтерский, барьерный и челночный бег, «Формула виражей» (спринт/барьерный бег), челночная эстафета по спринтерскому и барьерному бегу, барьерный бег, «Формула 1» (спринт, барьерный бег, бег-слалом),восьмиминутный бег на выносливость.
* Прыжковые виды: перекрёстные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжок в длину с короткого разбега, прыжок в высоту
* Метания: метание мяча в цель и на дальность, метание набивного мяча.

***Контрольные испытания***

Применяются следующие контрольные испытания:

* прыжок в длину с места (см)
* челночный бег 3х10м (с)
* прыжки на скакалке за 30 сек (кол-во раз).
	1. **Методическое обеспечение программы**

Для данной программы собран достаточно объемный банк упражнений, игр, соответствующих возрастным особенностям детей и целевой направленности программы.

Детство — время игр, поэтому процесс спортивной тренировки на начальном этапе должен быть неотделим от игры. Игра — естественный спутник жизни ребёнка, источник его радостных эмоций, обладающая великой воспитательной, оздоровительной силой. Нельзя не сказать и о том, что игра фактически является первоосновой спорта. От игрового состязания - к спортивному соревнованию.

Игра одновременно является эффективным методом и средством спортивной тренировки. Игру надо рассматривать и как систему конкретных двигательных действий, выполняемых в рамках определённых правил, и как метод, которым можно решать разнообразные педагогические задачи вне зависимости от характера физических упражнений. Основу содержания любой игры в спортивной тренировке составляют двигательные действия, способствующие физическому совершенствованию человека. Игровые упражнения состоят из естественных видов двигательных действий, которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуации и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату двигательного действия (обогнать, выше прыгнуть, точнее бросить и т. п.). Под игрой принято понимать сознательную деятельность, направленную на достижение поставленной цели.

Игра как метод реализуется не только через общепринятые игры. Понятие игрового метода шире по средствам и формам реализации, чем официальные игры. Изучая, предположим, технику метания мяча, можно организовать такие игры как: «Снайперы», «Перестрелка», «4 мяча» и т. д. Игры можно использовать как средство и общей физической подготовки (ОФП), и специальной физической подготовки (СФП). Использование игр помогает решать основные задачи спортивной тренировки на начальном этапе подготовки детей 6-8 лет – оздоровительные (укрепление их здоровья, содействие правильному физическому развитию), воспитательные (воспитание морально-волевых качеств) и образовательные задачи.

При подборе игр необходимо учитывать особенности развития детей - их эмоциональность, подвижность, относительную быстроту восстановительных процессов и в то же время незаконченность формирования органов и систем органов, недостаточность развития процессов торможения. Должен быть выдержан принцип доступности и постепенности.

В период активного формирования - в детские и юношеские годы - игровая деятельность занимает наибольшее место. Чем младше возраст, тем сильнее влияние и большее значение игр. По мере овладения движениями у детей возникает огромное стремление к играм с разнообразными двигательными действиями. В игровой деятельности находит своё выражение присущая человеку потребность творчества. Многообразие игровых ситуаций ставит перед играющими самые разнообразные задачи, требующие правильного решения.

Дети любят бегать, прыгать, при этом соревнуясь друг с другом. Основным мотивом их деятельности является соревнование между отдельными участниками или целыми группами. Игра — это доступный способ для ребёнка самоутвердиться и самореализоваться. Результат и непосредственно сам процесс приносят играющим внутреннее удовлетворение, вызывающее стремление испытать его вновь и вновь. Таким образом, игра представляет собой процесс удовлетворения потребностей ребёнка в физической и эстетической активности, в творческой деятельности. Через игру дети приобщаются к систематическим тренировочным занятиям на основе сознательного отношения к преодолению трудностей.

Таким образом, использование игрового метода на занятиях с детьми младшего школьного возраста позволяет не просто заинтересовать детей, но и способствует их всестороннему развитию.

С учетом общих закономерностей физиологических сдвигов в организме при мышечной работе в общей структуре всех типов уроков традиционно выделяют три взаимосвязанные части: подготовительную, основную и заключительную.

***Структура занятия***

***Подготовительная часть*** (10-15% времени) направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части. Включает в себя ОРУ, СБУ, упражнения на гибкость, игры.

***Основная часть*** (75-80% времени-самая большая по объему и значимости) состоит из комплекса упражнений-обучение, комплекса упражнений-обучение/развитие и игра-соревнование. Эта часть занятия включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является подвижная игра высокой активности. Основная часть может содержать и 2 игры высокой активности, но тогда между ними планируется отдых (упражнение на расслабление), включающий в себя тематическую беседу.

***Заключительная часть (***5-10% времени) выравнивает функциональноесостояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

* 1. **Мониторинг образовательных результатов.**

**Контрольно-измерительные материалы**

***Способы определения результативности программы***

С целью диагностики успешности овладения обучающимися содержания Программы проводится педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов тестирования, выполнения обучающимися контрольных упражнений, а также регулярности посещаемости обучающимися занятий.

***Виды контроля***

В ходе реализации программы используются следующие виды контроля:

* входной (проводится с целью определения начального уровня физических способностей детей при записи в группу и на первых занятиях (беседа с ребёнком, наличие медицинской справки, результаты контрольных упражнений, педагогические наблюдения),
* итоговый (проводится в конце учебного года с целью определения уровня физических способностей обучающихся в результате освоения программы: сдача контрольных упражнений.

***Формы подведения итогов программы***

Формами подведения итогов для подтверждения достоверности полученных результатов освоения Программы являются, протоколы сдачи контрольных упражнений.

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
|  | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Челночный бег 3 x 10 м(не более 9,8 с) | Челночный бег 3 x 10 м(не более 9,9 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 135 см) | Прыжок в длину с места(не менее 130 см) |
|  | Прыжки через скакалку в течение 30 с(не менее 27 прыжков) | Прыжки через скакалку в течение 30 с(не менее 32 прыжка) |

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Контрольные упражнения, по которым определяются показатели физической подготовленности (темп прироста), должны представлять определённую трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми.

* 1. **Материально-техническое обеспечение**

Занятия проводятся в оборудованном помещении (спортивном зале) или спортивной площадке, стадионе. На занятиях используется следующий спортивный инвентарь:

* гимнастические коврики,
* гимнастические маты,
* гимнастические палки,
* обручи,
* мячи теннисные,
* мячи баскетбольные,
* мячи набивные (медбол до 1кг)
* мячи различных размеров (для подвижных игр)
* скакалки,
* фишки,
* легкоатлетические барьеры универсальные,
* гимнастическая стенка,
* гимнастические скамейки,
* скоростная лестница,
* гимнастический мост,
* гимнастический конь,
* перекладина,
* стойки для прыжков в высоту,
* планка (резинка) для прыжков в высоту,
* секундомер,
* свисток,
* рулетки различной длины,
* волейбольная сетка,
* баскетбольные кольца.

При реализации образовательной программы материально-техническое обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать санитарным правилам и нормам [СанПин 1.2.3685-21](https://base.garant.ru/400274954/24975ac4e087d8084e1778ea7178fd42/#block_1000) "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утвержденным [постановлением](https://base.garant.ru/400274954/) Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 N 2 .

**7. Список информационных источников**

***Список нормативно-законодательные документов***

Федеральный уровень

1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».

3. Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 6 июля 2018 г. N 1375, об утверждении Плана основных мероприятий до 2020 года, проводимых в рамках Десятилетия детства.

5. План основных мероприятий до 2020 года, проводимых в рамках Десятилетия детства, утвержденный распоряжением Правительства РФ от 6 июля 2018 г. № 1375-р.

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки РФ от 14 августа 2020 г. N 831 "Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и формату представления информации".

8. Приказ Mинздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. N 761н "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

10. Стратегия инновационного развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 8 декабря 2011 г. № 2227-р.

11. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

12. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

13. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов на 2015-2020 годы (утверждена Президентом Российской Федерации 3 апреля 2012 г. № Пр-827) и комплекс мер по ее реализации (утвержден Правительством Российской Федерации 27 мая 2015 г. № 3274пП8).

14. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденной Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642.

16. Национальный проект «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).

17. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 года № 10).

18. План мероприятий по реализации федерального проекта "Учитель будущего", приложением № 1 протокола заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07 декабря 2018 г. № 3.

19. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении Санитарных правил 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

20. [Методические рекомендации  Минпросвещения РФ](http://iro.yar.ru/fileadmin/iro/rmc-dop/2020/260320-MinprosveshchenijaRF-Metodrekom.pdf) по реализации образовательных программ начального общего,  основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения  и дистанционных образовательных технологий

21. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2019 N 56722)

22. Письмо Минобрнауки РФ от 11 декабря 2006 г. n 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

23. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

Региональный уровень

·         [Постановление Правительства Ярославской области от 06.04.2018 №235-п](http://iro.yar.ru/fileadmin/iro/RMCentr/Post-ie_PYaO_2018-04-069_235_g.pdf)О создании регионального модельного центра дополнительного образования детей

·         [Постановление правительства № 527-п 17.07.2018](http://iro.yar.ru/fileadmin/iro/RMCentr/Koncepcija-i-Postanovlenie-o-PFDO-527-p.pdf) О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей (Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области)

·         [Приказ департамента образования ЯО от 27.12.2019 №47-нп](http://iro.yar.ru/fileadmin/iro/rmc-dop/2020/prikaz-271219-47-np.pdf)Правила персонифицированного финансирования ДОД

·         Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

***Список литературы***

1. Врублевский Е. П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики. – М.: Советский спорт, 2009. – 232 с.
2. Врублевский Е. П. Легкая атлетика: основы знаний в вопросах т ответах. Учебное пособие. – М.: Спорт, 2016. – 240 с.
3. Гагуа Е.Д. Тренировка спринтера.- Москва.:Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001.- 72с.
4. Геселевич В. А. Медицинский справочник тренера. М., 1976. 270 с.
5. Григалка О.Я. Толкание ядра. Издательство «Физкультура и спорт». Москва.
6. Ивочкин В. В., Травин Ю. Г. и др. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. — М.: Советский спорт, 2004. — 108 с.
7. Информационный справочник: Легкая атлетика. Челябинская область 2017 г. – Челябинск, 2017.
8. Киселев Ю. Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. – М.: Советский спорт, 2003. – 276 с.
9. Кузьменко Г. А. Психолого-педагогические основы спортивной подготовки детей 9-12 лет. – М.: Советский спорт, 2008. – 268 с.
10. Кузьменко Г. А. Методика развития социального, эмоционального и практического интеллекта юного спортсмена в системе значимых качеств личности. – М.: Советский спорт, 2010. – 560 с.
11. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика: пособие для учителей и методистов. М.: Просвещение, 2011.-93 с.
12. Кулиненков Д. О., Кулиненков О. С. Справочник фармакологии спорта. — М., 2004. 308 с.
13. Купоросов Б. Н. Испытание высотой: Философия тренерства. – СПб : Анатолия, 2009. – 160 с.
14. Лахов В. И., Коваль В. И., Сечкин В.Л. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. — М.: Советский спорт, 2004. — 512 с.
15. Лобачёв В. С. Физические упражнения для развития мышц задней поверхности голени. Учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2009.- 136 с.
16. Маргазин В. А. и др. Гигиенические основы физической культуры и спорта. – Ярославль: ГОУ ЯО ИРО, 2013. – 33 с.
17. Марков Г. В., Романов В. И., Гладков В. Н. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений: методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2009. – 52 с.
18. Методические рекомендации по совершенствованию многолетней подготовки спортивного резерва в лёгкой атлетике. ИААФ. Отделение международной ассоциации легкоатлетических федераций «Центр развития лёгкой атлетики ИААФ». Материалы подготовлены авторским коллективом: Зеличенок В.Б., Черкашин В.П., Мироненко И.Н., Озолин Э.С., Гридасова Е.Я., Черкашин А.В., Фатьянов И.А., Иконникова И.В.
19. Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н. и др. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. — М.: Советский спорт, 2003. — 116 с.
20. Озолин Э.С. Спринтерский бег.- М.: Человек, 2010.-176 с.
21. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО АСТ, 2003. – 863 с.
22. Питание легкоатлета. – М.: Человек, 2012. – 64 с.
23. Питер Дж. Л. Томпсон. Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению лёгкой атлетике.- Москва: «Человек», 2014.-192с.
24. Питер Дж. Л. Томпсон. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению лёгкой атлетике. -Москва: «Человек», 2013. /под общей редакцией В.В. Балахничева и В.Б. Зеличенка.
25. Радчич И. Ю., Зеличенок В. Б., Ивочкин В. В. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ. Легкая атлетика: прыжки.— М.: Советский спорт, 2005. — 100 с.
26. Спорт в школе. Методический журнал для учителей физкультуры и тренеров.
27. Селуянов В. Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. - - М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.
28. Таранов В. Ф., Никитин С. А., Тихонин В. И., Торопчин И. И. Программированное становление и совершенствование спортивного мастерства в прыжках в высоту. — Волгоград, 1987. — 106 с.
29. Туманян Г. С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера – М.: Советский спорт, 2006. – 494 с.
30. Шур М. Прыжок в высоту. Учебно-методическое пособие. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 144 с.
31. Шутова М. Н. Бег. Книга-тренер. – М.: Эксимо, 2013. – 208 с.
32. Яковлев Б. П. Основы спортивной психологии: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2010. – 208 с.
33. Фискалов В.Д., Черкашин В.П. Теорико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие-М.: Спорт, 2016.-352с.

***Список интернет-ресурсов***

1. [www.YARLA.ru](http://www.YARLA.ru/) **ЯРЛА.РФ - легкая атлетика Ярославля, Рыбинска и Ярославской области, ЦФО, России и мира**
2. <http://rusathletics.info/> **- Всероссийская федерация лёгкой атлетики**

Приложение №1

***Требования по технике безопасности на тренировочных занятиях***

Тренировочные занятия проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

***К занятиям допускаются учащиеся***:

* отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
* прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
* имеющие чистую спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

***Учащийся должен:***

* бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
* не оставлять без присмотра спортинвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на занятии;
* быть внимательным при перемещениях по стадиону и залу;
* знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

***Требования безопасности перед началом занятий***

***Учащийся должен:***

1. переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
2. снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т. д.);
3. убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
4. начинать занятие организованно;
5. под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
6. убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
7. под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
8. не переносить к месту занятий лопаты и грабли острием и зубьями вверх;
9. по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.
10. по команде учителя встать в строй для общего построения.

***Требования безопасности во время занятий***

1. Учащиеся должны также соблюдать правила техники безопасности, соответствующие тому виду упражнений, которые изучается на занятии.
2. Учащиеся во время урока должны быть корректны и вежливы и соблюдать правила хорошего тона по отношению к тренеру и товарищам.
3. Запрещается выходить из спортивного зала во время занятий без разрешения тренера.
4. Запрещается жевать жевательную резинку на тренировках, входить в зал с продуктами питания.
5. Мобильным телефоном можно пользоваться только с разрешения педагога.
6. Учащиеся обязаны выполнять только те упражнения, которые разрешил выполнять тренер.
7. Запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате.
8. Учащимся запрещается совершать самовольные действия, которые могут привести к травме или причинить вред (выполнение любых упражнений на перекладине и шведских стенках без разрешения учителя и т. д.).
9. При обнаружении поломок спортивного оборудования немедленно сообщать об этом тренеру.
10. Учащиеся обязаны соблюдать чистоту в спортивном зале и в раздевалках.
11. Запрещается в отсутствие тренера заходить в спортивный зал и пользоваться инвентарем.
12. В случае плохого самочувствия учащийся должен незамедлительно сообщить об этом тренеру. Он также обязан проинформировать педагога о травме или плохом самочувствии, которые проявились после тренировки;

***БЕГ***

***Учащийся должен:***

* при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
* после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
* возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
* в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
* при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному тренером

***ПРЫЖКИ***

Песок в яме для приземления должен быть влажным, хорошо взрыхленным, а его поверхность должна находиться на одном уровне с поверхностью дорожки для разбега. Перед выполнением прыжков необходимо убрать из ямы грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление учащегося на ноги.
***Учащийся должен:***

1. грабли класть зубьями вниз;
2. не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
3. выполнять прыжки, когда тренер дал разрешение и в яме никого нет;
4. выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
5. после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернутся на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

***МЕТАНИЯ***
Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.
***Учащийся должен:***

1. перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
2. осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
3. при групповом метании стоять с левой стороны от метающего;
4. в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
5. находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
6. после броска идти за снарядом только с разрешения тренера, не производить произвольных метаний;
7. при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли.

***Требования безопасности по окончании занятий***

1. под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
2. организованно покинуть место проведения занятия;
3. переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.