***ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ БАШМАКОВСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ***

***МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ***

***ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА***

***р.п. БАШМАКОВО ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ***



**Принята Утверждена**

на Педагогическом Совете Приказом директора протокол № 01 от 28.08.2020 г. МАОУДОДЮСШ р.п.Башмаково

 № 179-п от 28.08.2020 г.

 **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Возраст детей: 9-12 лет

Срок реализации программы: 1 год

Программу составил **тренер-преподаватель**

**Безиков Михаил Владимирович**

**р.п.Башмаково**

**2020г.**

**I . Пояснительная записка.**

**I.I Нормативно-правовые основы программы.**

1.Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2.Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации".

3.Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Постановлением главного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

 5. Уставом МАОУДОДЮСШ р. п. Башмаково;

 6. Образовательной программой МАОУДОДЮСШ р. п. Башмаково от 28.08.2020 г.;

7. Положением о порядке установления и изменения учебной нагрузки

тренеров-преподавателей Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы р.п. Башмаково Пензенской области от 28.08.2020 г.

При разработке программы учитывались стандарты спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, утвержденного [приказом](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70400090/#0#0) Министерства спорта России от 24 апреля 2013 г. № 220, (с изменениями от 16.02.2015 г., приказ Министерства спорта России № 116).

**I.II Целесообразность и актуальность программы** заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков по легкой атлетике во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение этого раздела в школьной программе недостаточно для качественного овладения всеми навыками.

  **Актуальность** обусловлена тем, что программа решает проблемы повышения мотивации здорового образа жизни, популяризации ценностей физической культуры и спорта среди подрастающего поколения, тем самым отвечает на запросы государства и общества. Поскольку традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе все еще не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся, реализация дополнительной общеразвивающей программы в системе дополнительного образования детей, позволяет увеличить двигательную активность детей, а также расширить внеурочную физкультурно-оздоровительную и спортивную работу, позволяющую заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения.

**Отличительные особенности программы.** На базовом этапе 1 года обучения с помощью комплекса специальных упражнений педагог выявляет физические показатели учащихся. Затем, с учетом индивидуальных особенностей физического развития подростков, назначает дополнительные задания для корректировки недостаточно развитых групп мышц, что позволяет в итоге достигнуть максимального развития физической силы и выносливости у учащихся. Педагогами и психологами доказано, что активное представление реально выполняемых двигательных навыков способствует овладению ими, их укреплению, корректированию, а также ускорению совершенствования. Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразие дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности.

**I.III Новизна программы**

 С 1 сентября 2015 года на территории Башмаковского района введен ВФСК ГТО, который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, поэтому предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта.

**I.IV Цели и задачи.**

**Цель программы** – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

**Задачи программы:**

-  пропаганда здорового образа жизни;

-  вовлечение детей в систематические занятия физкультурой и спортом;

-  укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;

-  повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям

   внешней среды, общей работоспособности и привитие гигиенических навыков;

- повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по легкой атлетике;

-   формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений

    и навыков, устойчивого интереса к занятиям легкой атлетикой;

- воспитание моральных и волевых качеств, потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**Адресат программы.**

 Группы комплектуются из числа желающих в возрасте от 9 до 12 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям легкой атлетикой.

Группы разновозрастные и формируются как от уровня освоения программы, так и от личных потребностей и способностей ребенка

Программа рассчитана на 1 год обучения (36 недель), недельная нагрузка составляет 6 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. В год -214 часов. Наполняемость группы – 25 человек.

**Форма реализации программы:** Очная.

**Направленность дополнительно общеобразовательной программы:** Физкультурно-спортивная.

**Форма занятий:**

- групповая;

- индивидуально-групповая.

**II. Учебный план.**

Учебный год составляет 46 недель, из которых 36 учебных недель непосредственно в условиях детско-юношеской спортивной школы, 8 недель спортивно- оздоровительная площадка(лето) и 2 недели предусмотренных для самостоятельной работы по индивидуальным планам, восстановительных мероприятий в условиях каникулярного периода.

**II.IРежим учебно-тренировочной работы**

 **и требования по физической и технической подготовке**

**по легкой атлетике**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы****Подготовки** |  **Год обучения**  | **Минимальный возраст для зачисления** | **Максимальное****кол-во** **учебных часов в неделю** | **Максимальное число учащихся в группе** | **Требования по физической,технической подготовке** |
| Базовый уровень  | 1 | 9 | 6 |  25 | При зачислении необходимо предоставить медицинскую справку от участкового педиатра о состоянии здоровья и возможности посещать учебно-тренировочные занятия по виду спорта и выполнениенормативов по ОФП |

**Количество занятий в неделю**

**Базовый уровень**

 – 1 год обучения 3 занятия по 2 часа, 6 часов в неделю.

**II.II Учебный план учебно-тренировочных занятий**

 **в ДЮСШ по легкой атлетике**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание учебного материала** | **Количество часов** | **Формы контроля** |
|  **Всего** | **Теория**  | **Практика** |
| 1. | Раздел. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности | 2 | 2 |  - | беседа |
| 2. | Раздел. История развития легкой атлетики | 2 | 2 |  - | презентация |
| 3. | Раздел. Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта | 6 |  6 |  - | беседа, презентация |
| 4. | Раздел. Практические занятия  | 22 | - | 22 | нормативы ОФП |
| 5 | Раздел . Практические занятия  | 174 |  |  |  |
| 5.1 | Прыжки в длину  | 17 | - | 17 | нормативыОФП |
| 5.2 | Эстафетный бег | 15 | - | 15 | нормативыОФП |
| 5.3 | Прыжки в высоту | 14 | - | 14 | нормативыОФП |
| 5.4 | Кроссовая подготовка | 25 | - | 25 | нормативыОФП |
| 5.5 | Бег на короткие дистанции | 26 | - | 26 | нормативыОФП |
| 5.6 | Прыжки в длину | 18 | - | 18 | нормативыОФП |
| 5.9 | Метание мяча | 10 | - | 10 | нормативыОФП |
| 510 | Эстафетный бег | 16 | - | 16 | нормативыОФП |
| 511 | Прыжки в высоту | 16 | - | 16 | нормативыОФП |
| 5.12 | Кроссовая подготовка | 28 |  | 25 | нормативыОФП |
|  |  | **216 ч.** |  |  |  |

**Особенности организации образовательного процесса**

Программа однопрофильная, предполагает один уровень **освоения**:

- **Базовый уровень** (1 год обучения) - начальное разучивание техники; формирование потребности в систематических занятиях спортом;

**Теоретические знания** приобретаются в ходе учебно-тренировочных занятий, учащиеся знакомятся с историей легкой атлетики, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений. В обязательном порядке обсуждаются вопросы спортивной этики, соблюдения личных и командных интересов.

На **практических занятиях** учащиеся овладевают техникой выполнения упражнений легкой атлетики, развивают свои физические качества, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

**Годичный цикл** состоит из тренировочных занятий.

Тренировочный процесс строится исходя из физических возможностей и особенностей учащихся. Тренировочная нагрузка оценивается количеством подходов и повторений. Особое внимание при этом уделяется технике выполнения основных упражнений. От того насколько правильно она будет освоена, зависит весь дальнейший процесс становления спортивного мастерства.

**Планируемые результаты**

**Учащиеся научатся:**

понимать:

* значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма учащихся;
* прикладное значение легкоатлетических упражнений;
* правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
* названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
* технику выполнения легкоатлетических упражнений;
* типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
* основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча на дальность;
* свои возможности в соревновательной, игровой ситуации;

выполнять:

* упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
* игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики;
* и распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.
* **Метапредметные результаты**: ученик научится самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач, соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; овладеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора с учетом гражданских и нравственных ценностей; научится организовывать совместную деятельность и учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками, работать как индивидуально, так и в группе.
* **Личностные результаты**: у ученика будут сформированы навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных видах деятельности; готовность и способность к самосовершенствованию и саморазвитию; принятие и реализация ценностей здорового образа жизни; потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортом; непринятие вредных привычек, бережное, ответственное и компетентное отношение к здоровью, как собственному, так и других людей; положительное представление о себе, адекватная самооценка.
* **Предметные результаты**: ученик овладеет знаниями об истории легкой атлетики, научится выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных, корригирующих и специальных упражнений с учетом индивидуальных способностей и особенностей, состояния здоровья; овладеет техническими действиями и упражнениями легкой атлетики; спортивной терминологией, способами восстановления организма; научится отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма.

**III.Содержание программы.**

**Раздел 1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.**

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

**Раздел 2. История развития легкой атлетики.**

***История развития легкоатлетического спорта.***Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

***Гигиена спортсмена и закаливание.*** Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

**Раздел 3. Теоретические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта. *Места занятий, их оборудование и подготовка.*** Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований

***Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.*** Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

***Ознакомление с правилами соревнований.***Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

**Раздел 4. Практические занятия.**

**1.Прыжки в длину. *Общая физическая подготовка.***

* + упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег,
* общеразвивающие упражнения;
* прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;
* силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;
* гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;

**2.Эстафетный бег. *Изучение техники бега*,** -ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег.

**3.** **Изучение техники бега на короткие дистанции** (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

**Раздел 5. Теоретические знания по технике легкоатлетических видов спорта.**

**1.Общие основы техники прыжков**. Прыжки в высоту и длину.

**Раздел 6. Практические занятия**

**1.** **Обучение технике эстафетного** **бега** (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

**2.Прыжки в высоту.(**ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

**ОФП .-** упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

 -упражнения на гимнастических снарядах.

 -акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки;

 -подвижные игры и эстафеты.

**3.** **Кроссовая подготовка** (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м.

**4.Бег на короткие дистанции.** Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

**5.Метание мяча.** Метание мяча в горизонтальную цель. (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

**6.Эстафетный** **бег.** Совершенствование техники эстафетного бега.

Встречная эстафета.

7**.** **Кроссовая подготовка** Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м .Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

*Контрольные упражнения и спортивные соревнования.* Согласно плану спортивных мероприятий.

**Контрольно-нормативные требования**

 Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

 Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств. Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель в сентябре и мае (Приложение №1).

**Материально-техническая база**

Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания, гранаты, беговые дорожки, спортивный городок. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа р. п. Башмаково имеет современную материально-техническую базу: 4 спортивных объекта:

Стадион «Газовик»(тренажерный зал; открытые спортивные площадки (2 шт.); электронное табло);

 Стадион «Спартак»(футбольные ворота, трибуны);

Физкультурно-оздоровительный комплекс «Родник».

Плавательный бассейн «Чайка» (чаша бассейна, тренажерный зал, раздевалки, душевые, гардероб медицинский кабинет).

**Список литературы для тренера-преподавателя:**

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2014г.

2.Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2016г.

3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2014г.

4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2017г.

5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 2019г.

6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2015г.

7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 2018г.

8. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М.:Дрофа, 2008. С. – 3312003.

**Список литературы для учащихся и родителей**:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.

2. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/ на сайте издательства «Просвещение» по адресу: [http://www.prosv.ru/ebooks/Lah\_Fiz-ra\_10-11 /index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11%20/index.html).

3. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).

4. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд.

5. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г

6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.

**Приложение №1**

**Контрольно-переводные нормативы**

**для перевода (зачисления) в учебные группы по этапам подготовки по легкой атлетике (мальчики, юноши)**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Этап базовый |
|  1 год |
| **ОФП** |
|  | **мальчики** | **девочки** |
|  | Скоростные качества |  |
| Челночный бег 3\*10 | 9,3 | 9,5 |
| Бег 30 м. | - | - |
| Бег 60 м. | 10.4 | 10.6 |
|  | Скоростно-силовые качества |  |
| Прыжок в длину с места(см) | 155 | 155 |
| Прыжок через скакалку 30с.(кол-во раз) | 45 | 45 |
|  | Силовые качества |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 22 | 8 |
| Поднимание туловища и положения лежа 1мин. | 36 | 36 |
|  | Выносливость |  |
| Бег 300м. | 1.08 | 1.14 |
| Бег 1000м. | - | - |
| Бег 2000м. | 11.10 | 13.00 |
|  | Метание мяча весом 150 гр. |  |
|  | 24 | 20 |
| Спортивный разряд | Выполнение нормативов О Ф П  и участие в соревнованиях |

**Приложение 2**

**Примерный комплекс общеразвивающих упражнений**

**Комплекс I.**

Упражнения в движении (по кругу)
1. Ходьба с переходом на бег (до 1,5 – 2 мин.)
2. Ходьба с выполнением на каждый шаг движений руками: вперед – вверх - в стороны вниз (повторить 6 –8 раз.)
3. Ходьба с выпадами и движениями руками: 1–выпад правой, правую руку назад, левую дугой вперед - вверх, рывок обеими назад; 2 – выпад левой, дугами вперед сменить положение рук (повторить 8 – 12 раз).
4. И. п. – широкая стойка лицом к центру. 1-3–три пружинящих наклона вперед постепенно увеличивая амплитуду движений и касаясь ладонями земли; 4 – выпрямиться с поворотом кругом на правой в и. п. спиной к центру; 5–8–то же и, выпрямляясь, поворот кругом на левой ноге (повторить 8 – 10 раз).
5. И. п. – упор присев. 1–3- переставляя руки вперед упор, лежа; 4–толчком ног упор присев (повторить 8–10 раз).
6. Ходьба, в медленном темпе выполняя одноименные повороты туловища влево и вправо со свободными маховыми движениями рук в сторону поворота (повторить 16–20 раз).
7. Поочередные прыжки с ноги на ногу высоко поднимая бедро, с продвижением вперед, руки согнуты (3–4 серии по 10–12 прыжков чередуя их с ходьбой)

**Комплекс II.**

 Упражнения в движении (по кругу).
1. Ходьба в чередовании с легким бегом. Во время ходьбы выполнять перекат с пятки на носок, поднимая тело повыше (в течение 2–3 мин.).
2. И. п. – руки перед грудью. 1 – 2 – два шага, двойной рывок локтями назад; 3–4 – два шага, руки в стороны, ладонями вверх, и двойной рывок назад прямыми руками; 5–8–то же, но на счет 7–8 руки вверх (повторить 4 – 6 раз).
3. Ходьба с выпадами, пружинящими покачиваниями туловища, опираясь руками на колено. 1–2 - выпад правой рукой; 3–4 – выпад левой продвигаясь по кругу (повторить 8 –12 раз).
4. И. п. – широкая стойка лицом к центру, руки в стороны. 1–3 - три пружинящих наклона – к левой ноге, прямо, к правой ноге; 4 – выпрямляясь, руки в стороны, поворот кругом на правой; 5 – 8 – то же, начиная наклоны с правой ноги и делая затем поворот на левой ноге (повторить 6 – 8 раз).
5. И. п. Упор, сидя сзади, ноги согнуты, таз приподнят. Передвижения в упоре ногами вперед 30–50 и, сделав 2–3 остановки для отдыха.
6. Ходьба с поворотами туловища влево и вправо, свободными маховыми движениями рук в сторону поворота (повторить 16–20 раз).
7. И. п. – руки вверх – наружу. 1 – руки вперед, мах правой ногой вперед до касания носком ладони; 2 – шаг правой, руки вверх, 3 – 4 – то же левой ногой (повторить 12 –16 раз).
8. Поочередные прыжки на правой и левой ноге сгибая маховую ногу вперед и выполняя руками круговые движения вперед (3 – 4 серии по 10 – 12 прыжков, чередуя их с ходьбой.)

 **Приложение № 3**

**Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике**

**1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;

- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть мед. аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.8. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.).

2.4. Провести разминку.

**3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метающего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

3.8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;

3.9. в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;

3.10. запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).

**4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

**5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.