|  |  |
| --- | --- |
| ЛА 1 | **Обучить необходимым понятиям и теоретическим сведениям по физической культуре и спорту.** |
| ЛА 2 | **Развивать основные физические качества.** |
| ЛА 3 | **Развивать физические качества, специальные двигательные навыки.** |
| ЛА 4 | **Повысить техническую подготовленность в данном виде спорта.** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ЛА 1** | **Задача** | **Обучить необходимым понятиям и теоретическим сведениям по физической культуре и спорту.** |
|  | **Модуль** | **Введение в легкую атлетику.** |
|  | **Теория:** | История возникновения легкой атлетики. Развитие вида спорта. Правила соревнований по легкой атлетики. Правила безопасного выполнения. Техника безопасности. Влияние физических упражнений на организм юного спортсмена.  Техника бега. Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук, ног.Правильное положение рук, ног и туловища при выполнении легкоатлетических упражнений. Правила безопасного выполнения.  Правильное положение рук, ног и туловища при выполнении легкоатлетических упражнений. Правила безопасного выполнения. |
|  | **Практика:** | Повороты, разновидность ходьбы, упражнения на осанку. Бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, с захлестыванием голени, ускорение.  Специальные беговые упражнения для развития выносливости. Бег в среднем темпе до 6 минут. ОРУ в парах.  Специальные беговые упражнения для развития выносливости. Бег в среднем темпе до 6 минут. ОРУ в парах. |
|  | **Результаты** | - знают терминологию, применяемую в данном виде спорта;  - знают основные правила по легкой атлетики;  - умеют работать индивидуально и в команде во время занятий, соревновательной деятельности;  - будут соблюдать правила поведения и техники безопасности во время занятий.  - знают разновидность ходьбы, поворотов, упражнения на осанку, технику бега. |
| **ЛА 2** | **Задача** | **Развивать основные физические качества.** |
|  | **Модуль** | **ОФП (общая физическая подготовка).** |
|  | **Теория** | Значение ОФП при занятиях легкой атлетикой. Правильное выполнение упражнений для развития силы, быстроты, гибкости и координации. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и туловища. Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости и координации |
|  | **Практика:** | Выполнение комплекса по ОФП:  - Упражнения для мышц рук.  - Упражнения для мышц туловища.  - Упражнения для мышц ног.  Тест на развитие силы-подтягивание (мальчики), отжимание (девочки). Тест на развитие быстроты-бег 30м. Тест на развитие гибкости-наклон вперед из положения стоя. Тест на развитие координации-челночный бег 3\10 метров. |
|  | **Результаты** | - знают значение физических упражнений в жизни человека;  - знают правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;  - соблюдают правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;  - выполняют подводящие и специальные упражнения бегуна;  - выполняют общие развивающие упражнения;  - выполняют технику бега по прямой, повороту, стартовый разгон, бег по дистанции. |
| **ЛА 3** | **Задача** | **Развивать физические качества, специальные двигательные навыки.** |
|  | **Модуль** | СФП (специальная физическая подготовка). |
|  | **Теория** | Значение специальной физической подготовки для развития юных легкоатлетов. Упражнения для развития быстроты и стартовой выносливости. Совершенствование скоростных качеств, старт, финиш. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости. |
|  | **Практика:** | Ускорения из различных исходных положений, челночный бег 3\10 и 10\10 метров. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки через гимнастические скамейки на двух ногах. Разновидности прыжков через скакалку на одной и двух ногах на месте и в движении. |
|  | **Результаты** | - понимают и знают значение физических упражнений в жизни человека;  - знают правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;  - знают правила поведения на старте, прохождения дистанции;  - умеют правильно выполнять команды на старте;  - соблюдают правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;  - выполняют прыжки в длину, с разбега, с места, через гимнастические скамейки и т.д. |
| **ЛА 4** | **Задача** | **Повысить техническую подготовленность в данном виде спорта.** |
|  | **Модуль** | **Техническая подготовка легкоатлетов.** |
|  | **Теория** | Техника прыжка с места, с разбега. Техника метания. Техника эстафетного бега. Техника кроссовой подготовки. Правильная техника прыжков, метания. Правила и техника передачи эстафетной палочки. |
|  | **Практика:** | ОРУ (общеразвивающие упражнения) с набивными мячами (2кг, 5кг). Метание теннисного мяча. Специальные прыжковые упражнения. Эстафеты с эстафетной палочкой. Линейные эстафеты без предмета. Бег в медленном темпе до 8 минут. Участие в одних соревнованиях. Организация и проведение соревнований. Разбор и устранение ошибок после соревнований. |
|  | **Результаты** | - знают значение физических упражнений в жизни человека;  - знают правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;  - знают и понимают результаты выступлений российских легкоатлетов на соревнованиях различного уровня;  - знают и выполняют задачи и порядок прохождения медицинского контроля;  - знают технику прыжков и метания предмета;  - знают и выполняют правила поведения на старте, прохождения дистанции.  - умеют правильно выполнять команды на старте;  - соблюдают правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;  - выполняют подводящие и специальные упражнения бегуна;  - участвуют в соревновании. |