

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИМОРСКОГО КРАЯ**

**Краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Владивостокская (коррекционная) начальная школа – детский сад VII вида»**

**Рассмотрена на заседании**

МО учителей начальных классов

КГОБУ КШ – ДС VII вида

Протокол № \_\_\_\_\_

от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**Утверждено**

Директор КГОБУ КШ – ДС VII в.

\_\_\_\_\_ /Кормишкина И.В.

от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**Календарно-тематическое планирование  
школьного спортивного клуба  
«ВЫСОТА»  
на 2021 – 2024 учебный год**

**Программу составил:**

**Петрачков А.А., учитель физической культуры**

**г. Владивосток  
2021г.**

## РАЗДЕЛ 1.

### КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

#### Пояснительная записка.

Настоящая программа разработана в рамках реализации Федерального проекта «Успех каждого ребенка», на основе требований:

– Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 01.07.2020);

– Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07.2020);

– Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

– Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;

– Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996р;

– Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р;

– Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

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

**Направленность** – физкультурно-спортивная. Программа направлена на освоение теоретических и практических знаний учащимися, формирование двигательных умений и навыков в процессе изучения техники легкоатлетических видов, а также коррекции ошибок и неточностей в процессе выполнения технических элементов.

**Актуальность программы** в том, что используются в практике многие идеи отечественных теоретиков и практиков по шахматам. Данная программа рассчитана для учащихся разного возраста и развитие устойчивого интереса к занятиям лёгкой атлетикой у учащихся. Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх. Легкоатлеты – спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики.

**Новизна** данной дополнительной общеобразовательной программы опирается на поэтапное освоение учащимися, предлагаемого курса, даёт возможность воспитанникам с разным уровнем восприятия учебного материала и освоить те этапы сложности, которые соответствуют их возрастным способностям. В своей методике я использую индивидуальный подход к каждому воспитаннику при помощи подбора упражнений и заданий разного уровня сложности.

Индивидуальный подход базируется на личностноориентированном подходе к ребёнку, при помощи создания педагогом «ситуации успеха» для каждого учащегося, таким образом данная методика повышает эффективность и результативность образовательного процесса. Подбор упражнений и заданий осуществляется на основе метода наблюдения педагогом за практической деятельностью воспитанника на занятии. Особенность данной программы заключается в использовании нетрадиционных форм работы с родителями, то есть включение их в активную совместную деятельность, а именно в участие в «Семейных легкоатлетических турнирах», мероприятиях, посвященных различным праздничным датам и др.

**Адресат программы** – младший школьный возраст – это возраст, когда ребёнок проходит первый этап школьного образования, он охватывает период с 6 до 10 лет. Развивающее влияние лёгкой атлетики особенно органично проявляется у детей в возрасте 6-10 лет. В этот период складывается специфическая интеллектуальная способность общего характера – умение действовать в уме. Как нельзя лучше этот процесс мышления представлен в занятиях лёгкой атлетикой, поэтому она признана оптимальным материалом или моделью для развития способностей действовать в уме. Развитие мышления в лёгкой атлетике складывается, как искусственно-естественный процесс, в котором «искусственная» составляющая определяется усилиями учащегося. Развитое мышление юного легкоатлета характеризуется такими показателями, как самостоятельность, практичность, дисциплинированность, изобретательность, самообладание. Эти пять показателей являются основополагающими при формировании мышления юного спортсмена.

**Объем и срок освоения программы** – 102 недели за курс обучения, 34 часа в год, 1 час в неделю.

**Уровень программы** – стартовый.

**Формы обучения** – очная.

**Особенности организации образовательного процесса.** Организация образовательного процесса происходит в сформированных разновозрастных группах;

состав группы – постоянный; занятия групповые; виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривает лекции, беседы, практические занятия, мастер-классы, выездные занятия и соревнования.

### **Цель и задачи программы:**

**Цель** – создание условий для развития и спортивной, одаренной личности через занятия лёгкой атлетикой.

В процессе занятий обучающиеся получают целый комплекс полезных умений и навыков, необходимых практической деятельности, а также развивает мышление, внимание, творческое воображение, наблюдательность, строгую последовательность своих действий. Используется принцип доступности, последовательности и системности изложения материала.

#### **Задачи:**

**Образовательные** – познакомить с историей лёгкой атлетики, обучить основным спортивным приемам и правилам, дать воспитанникам теоретические и практические знания по лёгкой атлетике, познакомить с правилами проведения на соревнованиях и турнирного поведения, научить детей навыкам самостоятельной работы над своими ошибками, умению делать выводы и ставить задачи на будущее, помочь овладеть приёмами тактики бега на короткие и средние дистанции;

**Личностные** – прививать навыки самодисциплины, воспитать целеустремленность, самообладание, бережное отношение ко времени, воспитывать уважение к сопернику, самодисциплину, умение владеть собой и добиваться цели, заложить идеи развития у учащихся собственной активности, целеполагания, личной ответственности.

**Метапредметные** – развивать навыки групповой и индивидуальной работы, развивать внимание, качества настоящего спортсмена (волю к победе, уверенность в себе, своих возможностях и т.д.)

#### **Воспитательный потенциал программы.**

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию (подготовке, проведению) в школьных и районных соревнованиях, мастер-классах различного уровня, направленных на формирования общей культуры. Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к соревновательной деятельности и уровня личностных достижений учащихся, привлечение родителей к активному участию в работе объединения.

### **Содержание программы**

## Учебный план

№ п/п	Наименование раздела программы	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Количество часов, год обучения			Вид контроля/ аттестации
			1 год	2 год	3 год	
1.	Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности	День знакомств. Знакомство с лёгкой атлетикой;	2	-	-	Опрос, анкетирование
2.	История развития легкой атлетики.	Популяризация спорта, поддержка спортивных достижений;	1	-	-	Тестирование
3.	Теоретические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта.	Изучение правил и терминологии лёгкой атлетики. Просмотр видеофильмов;	1	-	-	Тестирование
4.	Практические занятия	Мероприятия, посвящённые памятным датам.	15	-	-	Педагогическое наблюдение
5.	Теоретические знания по технике легкоатлетических видов спорта.	Популяризация спорта, поддержка спортивных достижений;	1	-	-	Тестирование
6.	Практические занятия	Пропаганда ЗОЖ, сдача нормативов. Разбор собственных ошибок. Участие в соревнованиях.	14	34	34	Педагогическое наблюдение
<b>Итого</b>			<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>102</b>

**Содержание учебного плана**

## **Раздел 1. Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности (2ч.)**

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 (1ч.)**

**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 (1ч.)**

**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 (15ч.)**

### **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.**

- 2.1. ознакомление с техникой;
- 2.2. изучение движений ног и таза;
- 2.3. изучение работы рук в сочетании с движениями ног;
- 2.4. низкий старт, стартовый разбег.

### **3.Изучение техники бега на короткие дистанции.**

3.1. ознакомление с техникой бег на короткие дистанции;

3.2. изучение техники бега по прямой;

3.3. изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу;

3.4. изучение техники низкого старта (варианты низкого старта);

3.5.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 (1ч.)**

**1.Общие основы техники прыжков.** Прыжки в длину с места и с разбега.

### **Раздел 6. Практические занятия (1год-14ч.; 2 год-34ч.; 3 год-34ч.)**

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

#### **ОФП:**

- упражнения с предметами: со скакалками и мячами.
- упражнения на гимнастических снарядах.
- акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки;
- подвижные игры и эстафеты.

**2.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.

**3.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).

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

**5.Эстафетныйбег.** Совершенствование техники эстафетного бега. Встречная эстафета.

**6.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.

## **Планируемые результаты**

После прохождения стартового уровня учащиеся овладевают основами лёгкой атлетики.

### ***Предметные результаты***

- Сформировавшийся стойкий интерес к занятиям лёгкой атлетикой;
- Первичное становление волевых качеств, психологическая подготовка, определяющих спортивный успех.
- овладение спортивной теорией, овладение тактическими приёмами в соответствии с экзаменационными требованиями;
- Выполнить требования спортивного разряда;
- Владеть теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований.

### ***Метапредметные результаты:***

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### ***Личностные результаты***

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.
- правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации,
- распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.
- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;



- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.
- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.
- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

### **В результате освоения курса**

***Учащиеся научатся*** правильно и осознанно выполнять упражнения, ***понимать:***

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- 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;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.
- правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации,
- распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

**РАЗДЕЛ 2**  
**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**  
**РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

## **Календарный учебный график.**

Годовой календарный учебный график образовательного учреждения учитывает в полном объеме возрастные и психофизические особенности учащихся, отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

### ***Продолжительность учебного года:***

Учебный период - с 01 сентября по 25 мая.

Количество учебных недель – 34 недели.

Количество учебных дней – 170 дней

Продолжительность каникул – 26 мая – 31 августа.

На освоение учебного материала отводится 34 часа в год/102 часа за 3 года.

Программа рассчитана на 3 года обучения. Занятия 1 раз в неделю по 1 академ/часу

### ***Продолжительность занятий.***

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором образовательной организации, и могут проводиться с понедельника по воскресенье, включая каникулы, согласно календарно-тематического планирования.

Режим занятий с 14:30 часов до 15:10 часов каждого четверга.

Продолжительность занятий в группах:

40-45 минут (в группах с детьми 6-10 летнего возраста);

## **Условия реализации программы:**

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Учитель должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельного принятия решений. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей-предметников, опытных судей, опытных легкоатлетов. Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях спортивного стадиона или спортзала. Практические навыки отрабатываются в спортивно-массовых мероприятиях, районных и школьных соревнованиях, праздниках.

**Кадровое обеспечение** – разработка и реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется педагогом дополнительного образования, что закрепляется профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

## **Материально-техническое обеспечение:**

<b>№</b>	<b>Наименование оборудования</b>	<b>Количество одновременных пользователей</b>
<b>1.</b>	Стадион спортивный	до 30 учащихся
<b>2.</b>	Спортивный зал	25
<b>3.</b>	Секундомер	2
<b>4.</b>	Мячи теннисные	15
<b>5.</b>	Мячи для метания (150 гр.)	20
<b>6.</b>	Мячи волейбольные	20
<b>7.</b>	Мячи футбольные	20
<b>8.</b>	Мячи баскетбольные	20
<b>9.</b>	Мячи гандбольные	15
<b>10.</b>	Ракетки для бадминтона	10
<b>11.</b>	Скакалки	30
<b>12.</b>	Обручи	15
<b>13.</b>	Гимнастические маты	6
<b>14.</b>	Гимнастическое бревно	1
<b>15.</b>	Брусья настенные	4
<b>16.</b>	Турники	15
<b>17.</b>	Барьеры	4
<b>18.</b>	Колодки	2 пары
<b>19.</b>	Свисток	1

Спортивный зал и стадион, подготовлены к учебному процессу в соответствии с требованиями и нормами СанПиНа. Формирование групп и расписания занятий в соответствии с требованиями СанПиН и программой.

#### **Формы аттестации.**

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 3x10м, 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.

**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.

**Формой подведения итогов реализации данной программы являются:**

***1 год обучения:***

- тестирование на знание теоретического материала;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции;
- результаты соревнований школьного уровня.
- осуществлять различные виды прыжков.

***2 год обучения:***

- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- сдача контрольных нормативов по ОФП;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции;
- осуществлять различные виды прыжков;
- результаты соревнований школьного уровня.

***3 год обучения:***

- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции;
- осуществлять различные виды прыжков и метаний;
- выполнять индивидуальные и коллективные действия.

## Список литературы

### Для педагога:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

### Для обучающегося:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г

### Календарно-тематическое планирование по легкой атлетике

№ занятия	Дата		Содержание занятия
	план	факт	
<b>1-й год обучения</b>			
<b>Раздел 1. «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» (2 часа.)</b>			
1	02/09		<b>Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.</b> Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.
2	09/09		<b>Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма.</b> Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.
<b>Раздел 2. «История развития легкой атлетики» (1 час).</b>			
3	16/09		История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.
<b>Раздел 3. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта» (1 час).</b>			
4	23/09		<b>Анализ техники ходьбы и бега.</b> Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Основные кинематические и динамические параметры. Отталкивание, полет. Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка. Кривая изменения скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях.
<b>Раздел 4. Практические занятия (15 часов)</b>			
<b>Изучение техники бега (5 часов)</b>			
5	30/09		Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.
6	07/10		ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.
7	14/10		ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.
8	21/10		ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.
9	28/10		ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.
<b>Бег на короткие дистанции (10 часов)</b>			
10	11/11		Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой
11	18/11		Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.
12	25/11		Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений
13	02/12		Обучение технике спринтерского бега:

			- совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.
14	09/12		Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд
15	16/12		Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта); - установление стартовых колодок
16	23/12		Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции
17	13/01		Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега
18	20/01		ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.
19	27/01		ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры
<b>Раздел 5. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта» (1 час).</b>			
<b>Прыжки в длину с места и с разбега. Общие основы техники прыжков.</b>			
20	03/02		Понятие об отталкивании в прыжках. Механизм отталкивания. Модельные характеристики прыгунов. Сравнительный анализ отдельных фаз прыжков. Динамические и кинематические характеристики прыжков. Общность техники отталкивания, полёта и приземления.
<b>Раздел 6. Практические занятия (82 часов)</b>			
<b>Прыжки в длину (6 часов)</b>			
21	10/02		Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.
22	17/02		ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием
23	24/02		ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления
24	03/03		ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение прыжка в целом - совершенствование техники
25	10/03		ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.
26	17/03		ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.



<b>Эстафетный бег (6 часов)</b>			
27	31/03		Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.
28	07/04		ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры
29	14/04		ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.
30	21/04		ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.
31	28/04		ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.
32	05/05		Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.
<b>Прыжки в длину с места (8 часов)</b>			
33	12/05		Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с места. Спринтерский бег.
34	19/05		Изучение техники прыжка в длину с места - изучение техники отталкивания - изучение ритма техники подготовки к отталкиванию.
<b>2-й год обучения</b>			
35			Изучение техники прыжка в длину с места - изучение техники полёта.
36			Изучение техники прыжка в длину с места - изучение техники приземления
37			Изучение техники прыжка в длину с места - изучение техники прыжка в целом
38			ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Встречная эстафета.
39			ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Подвижная игра.
40			Контрольное занятие: прыжки в длину с места. Подвижная игра.
<b>Кроссовая подготовка (17 часов)</b>			
41			ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.
42			ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.
43			Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.
44			СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.
45			Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).
46			СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.
47			Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.
48			СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10 м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.
49			СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м.

50			ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.
51			ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.
52			ОФП. Кроссовый бег 1000 м.
53			ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.
54			ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.
55			ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.
56			ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.
57			Соревнования по бегу на длинные дистанции.
<b>Бег на короткие дистанции (8 часов)</b>			
58			Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра
59			Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.
60			Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.
61			Совершенствование техники спринтерского бега: Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд
62			Совершенствование техники спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции
63			Совершенствование техники спринтерского бега: - бег по повороту - низкий старт на повороте - техника финиширования - совершенствование в технике бега
64			ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.
65			ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры
<b>Прыжки в длину с разбега (5 часов)</b>			
66			Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.
67			ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - отталкивание, - сочетание разбега с отталкиванием
68			ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - техника полетной фазы, - группировка и приземление
<b>3-й год обучения</b>			
69			ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.
70			Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.

<b>Метание мяча (4 часа)</b>		
<b>71</b>		ОФП. Совершенствование техники метания мяча
<b>72</b>		ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.
<b>73</b>		ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе
<b>74</b>		Соревнования по метанию мяча на дальность.
<b>Эстафетный бег (3 часа)</b>		
<b>75</b>		Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.
<b>76</b>		ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры
<b>77</b>		ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 200. Подвижные игры
<b>Прыжки в длину с разбега (8 часов)</b>		
<b>78</b>		Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Спринтерский бег.
<b>79</b>		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. - техника отталкивания - ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию.
<b>80</b>		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе.
<b>81</b>		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Техника приземления.
<b>82</b>		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. - изучение техники прыжка в целом
<b>83</b>		ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Встречная эстафета.
<b>84</b>		ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Подвижная игра.
<b>85</b>		Соревнования по прыжкам в длину с разбега.
<b>Раздел 7. Кроссовая подготовка (17 часов)</b>		
<b>86</b>		Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.
<b>87</b>		ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.
<b>88</b>		Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.
<b>89</b>		СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.
<b>90</b>		Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).
<b>91</b>		СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.
<b>92</b>		Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.
<b>93</b>		СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.

<b>94</b>			СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м.
<b>95</b>			ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.
<b>96</b>			ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.
<b>97</b>			ОФП. Кроссовый бег 1000 м.
<b>98</b>			ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.
<b>99</b>			ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.
<b>100</b>			ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.
<b>101</b>			ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.
<b>102</b>			Соревнования по бегу на длинные дистанции.

## 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 метаемого, 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.

*Приложение №2*

#### **Тематика занятий:**

*Теория* – история развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений.

*Общая физическая подготовка (ОФП)* - общеразвивающие и специальные легкоатлетические упражнения.

*Специальная физическая подготовка (СФП)* - подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Игры по характеру действий сходные с игровыми видами спорта.