

Управление образования Администрации городского округа Сухой Лог
Свердловской области

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Гимназия №1»

УТВЕРЖДЕНО:
И.о. директора МАОУ Гимназия №1
М.Ю. Шишкин
(приказ №311-ОД от 24.07. 2023г.)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА**

«Легкая атлетика»
(на бесплатной основе)

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень программы: базовый

Составители:
учителя физической культуры

Сухой Лог, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа кружка легкой атлетики общеобразовательных школ рассчитана на школьников в возрасте от 11 до 17 лет (5-11 классы). Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений в учебно-тренировочном процессе и участие в школьных и районных спортивных соревнованиях.

В группе занимаются и мальчики, и девочки. Программа позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений. В группе собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят 1 раза в неделю по 1 часу. Набор в группу осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. Набор в группу детей более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки. В процессе занятий легкой атлетикой совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, физическому развитию детей.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности, на развитие природных качеств личности ребенка, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. В соответствии с общими задачами кружка легкой атлетики перед учащимися ставятся следующие задачи:

- ознакомление с видами легкой атлетики,
- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся,
- воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой,
- создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах,
- умения расслаблять мышцы;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- воспитание общей выносливости, ловкости;
- изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков и метаний;

- ознакомление с отдельными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории;
- подготовка к выполнению нормативов.

Актуальность программы: занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

Реализация программы: изучаемый курс 35 часов с проведением тренировок 1 раз в неделю (2 часа).

Цель программы: воспитание личности физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

Задачи программы:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- воспитывать разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов.
- подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по легкой атлетике для общеобразовательной школы.

В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции.

Ожидаемые результаты: Занятия, предусмотренные в программе, позволяют вызвать интерес к данному виду спорта с учетом возраста, половых и личностных особенностей учащихся. Они в дальнейшем будут способствовать повышению уровня результатов в беге, прыжках, метании, уровня знаний во время выступления на школьных, районных соревнованиях, умение достигать поставленных целей и задач, воспитании морально-волевых качеств, физической выносливости.

По итогам обучения учащиеся должны знать и уметь:

- историю развития легкой атлетики.
- демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции.
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции.
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
- демонстрировать технику метания мяча на дальность с разбега и с места.

Умения и навыки проверяются во время участия во внешкольных и школьных соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится в конце мая. Учащиеся выполняют контрольные нормативы. Система диагностики – тестирование физических качеств

Учебно-тематический план

	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	-	В процессе занятий	-
2.	История развития легкоатлетического спорта.	-		-
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	-		-
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	-		-
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	-		-
6.	Ознакомление с правилами соревнований.	2		2
7.	Общая физическая и специальная подготовка.	26		26
9.	Бег на короткие дистанции	26		26
10.	Эстафетный бег	22		22
11.	Кроссовая подготовка	26		26
12.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	Согласно плану спортивных мероприятий		
13.	Подвижные игры, баскетбол, волейбол		В процессе занятий	
	Итого	102		102

Содержание программы

Теоретический программный материал.

Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины, влияние спорта на укрепление здоровья.

История развития легкоатлетического спорта.

Возникновение легкоатлетических упражнений.

Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека.

Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта.

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,

правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий (в процессе занятий).

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, правила пользования спортивным инвентарем (в процессе занятий)

Практические занятия.

Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.

Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью.

Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий.

Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой.

Возможные травмы и их предупреждения.

Знакомство с правилами соревнований.

Практические занятия. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину (в процессе занятий).

Практический программный материал.

Общая физическая подготовка.

Понятие о строе и командах;

строевые упражнения на месте и в движении;

строевой и походный шаг;

переход на бег и с бега на шаг;

ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук;

бег с изменениями направления;

общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

Упражнения из других видов спорта.

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами (перекладина, скамейка, стенка, палка, скакалка и др.) в висах и упорах, подтягивания, перелезание, лазанье, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации.
Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.

Подвижные игры. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: «Перестрелка», «Удочка», «Мяч капитану»,

«Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяч водящему», «Четыре мяча».

Баскетбол. Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения: выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Волейбол. Передачи в парах, через сетку, подачи мяча, блокирование, нападающий удар, двусторонняя игра.

Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.

Ходьба. Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800 м (отрезки 60, 100, 200, 300, 400, 500, 600 м).

Бег. Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»). Повторный бег с предельной и около предельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции, эстафетный бег на отрезках 40—60 м; кроссовый бег до 1000 м; различные беговые упражнения и многоскоки.

Прыжки. С места в длину, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги». Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.

Метание. Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда теннисного мяча, исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание мяча с 1—3—5—7 шагов. Толкание ядра (ознакомление), толкание одной рукой вверх, вперед — вверх при держании его на весу. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в

парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами — снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.

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 за 1-1,5 недели до соревнований.

ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ для групп учебно-тренировочных и начальной подготовки /юноши/

	Нормативы	Оцен ка	ГНП			УТГ				
			1	2	3	1	2	3	4	5
О Ф П	Бег 30 м со старта, с	5	5.4	5.2	5.1	5.0	4.8	4.6	4.4	4.2
		4	5.5	5.3	5.2	5.1	4.9	4.7	4.5	4.3
		3	5.6	5.4	5.3	5.2	5.0	4.8	4.6	4.4
	Прыжок в длину с места, м	5	140	150	160	175	190	205	215	225
		4	125	135	145	160	175	190	200	210
		3	110	120	130	145	160	175	185	195
	Тройной прыжок с места, м	5	5.00	5.20	5.30	5.40	5.60	6.10	6.50	7.00
		4	4.90	5.10	5.20	5.30	5.45	5.80	6.30	6.80
		3	4.80	5.00	5.10	5.20	5.30	5.60	6.10	6.50
	Бросок набивного мяча (снизу вперед), м	5	8.00	9.00	10.00	10.00	10.0	10.00	10.00	10.00
		4	7.50	8.50	9.50	9.50	9.50	9.50	9.50	9.50
		3	7.00	8.00	8.50	9.00	9.00	9.00	9.00	9.00
	Вес снаряда	кг.	1	1	1	2	2	3	4.5	5
С	Бег 60 со старта, с	5	10.4	10.2	10.0	9.6	9.0	8.4	8.1	7.8
		4	10.6	10.4	10.2	9.8	9.1	8.5	8.2	7.9
		3	10.8	10.6	10.4	10.0	9.2	8.6	8.3	7.8

Ф П	Прыжок в длину, м	5	2.70	2.80	3.20	3.50	4.00	4.50	5.30	5.60
		4	2.60	2.70	3.10	3.40	3.60	4.00	5.00	5.20
		3	2.50	2.60	3.00	3.30	3.40	3.50	4.50	4.80
	Метание мяча 150 гр, м	5	20.0	30.00	35.00	40.00	45.0	52.00	60.00	65.00
		4	18.0	25.00	30.00	35.00	40.0	49.00	57.00	62.00
		3	15.0 0	20.00	25.00	30.00	35.0 0	46.00	54.00	59.00
	Бег 1000 м, мин.	5	-	-	4.10	3.50	3.30	3.20	3.10	3.00

ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
для групп учебно-тренировочных и начальной подготовки
/девушки/

	нормативы	оценк а	ГНП			УТГ				
			1	2	3	1	2	3	4	5
О Ф П	Бег 30 м со старта, с	5	5.8	5.7	5.6	5.5	5.2	5.0	4.8	4.6
		4	5.9	5.8	5.7	5.6	5.3	5.1	4.9	4.7
		3	6.0	5.9	5.8	5.7	5.4	5.2	5.0	4.8
	Прыжок в длину с места, м	5	135	145	155	165	175	190	205	215
		4	120	130	140	150	160	175	190	200
		3	105	115	125	140	145	160	175	185
	Тройной прыжок с места, м	5	4.90	5.10	5.20	5.30	5.50	6.00	6.50	7.00
		4	4.80	5.00	5.10	5.20	5.30	5.80	6.20	6.70
		3	4.70	4.90	5.00	5.10	5.20	5.60	6.00	6.40
	Бросок набивного мяча (снизу вперед), м	5	7.00	7.30	7.60	8.00	9.00	10.00	10.00	10.00
		4	6.50	6.80	7.10	7.50	8.50	9.50	9.50	9.50
		3	6.00	6.30	6.40	7.00	8.00	9.00	9.00	9.00
	Вес снаряда	кг.	1	1	1	1	1	2	3	3.5
С Ф П	Бег 60 со старта, с	5	10.4	10.2	10.0	9.7	9.3	9.0	8.8	8.6
		4	10.6	10.4	10.2	9.9	9.5	9.1	8.9	8.7
		3	10.8	10.6	10.4	10.2	9.7	9.3	9.0	8.8
	Прыжок в длину, м	5	2.70	2.80	3.00	3.20	3.50	4.00	4.50	4.80
		4	2.60	2.70	2.90	3.10	3.40	3.60	4.00	4.20
		3	2.50	2.60	2.80	3.00	3.30	3.40	3.50	3.70
	Метание мяча 150 гр, м	5	16.00	18.00	20.00	22.00	26.00	30.00	34.00	40.00
		4	14.00	16.00	18.00	20.00	24.00	28.00	32.00	37.00
		3	12.00	14.00	16.00	18.00	22.00	25.00	29.00	33.00
	Бег 600 м, мин.	5	-	-	2.30	2.20	2.10	2.00	1.50	1.40
		4	-	-	2.40	2.30	2.20	2.10	2.00	1.50
		3	-	-	2.50	2.40	2.30	2.20	2.10	2.00

Тематическое планирование 5-7 класс

№	Содержание занятия	Количество часов
1.	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра. Игра «Кот и мыши»	1
2.	Кросс 1000м в чередовании с ходьбой, с изменением направления, с преодолением препятствий. Игра «Салки».	1
3.	Бег 30м. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Лиса и куры».	1
4.	Бег с прыжками и с ускорением Подвижная игра «Коршун, курочка и цыплята»	1
5.	Бег по пересеченной местности 1000 м. Игра «Пустое место»	1
6.	Прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах, со скакалкой. Игра «Попрыгунчики-воробушки».	1
7.	Тестирование. Челночный бег 3х10м	1
8.	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
9.	Прыжки по полоскам. Встречная эстафета. Подвижная игра «Пятнашки».	1
10.	Метание малого мяча в парах с места. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
11.	Метание малого мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит».	1
12.	Броски набивного мяча в парах. Игра «Охотники и утки»	1
13.	Бег на выносливость, чередование ходьбы, бега (бег 100м, ходьба 50м). Подвижная игра «Пятнашки».	1
14.	Бег на 1000м. Упражнения на гибкость. Подвижная игра «Третий лишний».	1
15.	Метание мяча в цель с расстояния 4 - 5 м. Упражнения на пресс. Подвижная игра «Салки с мячом».	1
16.	Тестирование. Наклон вперед на гибкость.	1
17.	Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Третий лишний».	1
18.	Игра «Салки», «Прыгающие воробушки». Развитие скоростных способностей. Эстафета.	1
19.	Прыжки с места. Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Вызов номеров». Развитие быстроты и ловкости.	1
20.	Шестиминутный бег на выносливость. Подвижная игра «Пятнашки».	1
21.	Подвижная игра «Перебежки». Развитие выносливости и скоростных способностей. Эстафеты.	1
22.	Весёлые старты. Развитие быстроты и ловкости. Прыжки со скакалкой.	1
23.	Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
24.	Полоса препятствий. Прыжки через препятствия.	1
25.	Игры: «Удочка», «Компас». Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	1
26.	Тестирование. Прыжки с места в длину.	1

27	Бег из разных исходных положений. Игра «День и ночь».	1
28	Эстафеты. Прыжки с места. Спортивная игра в «футбол»	1
29	Круговая тренировка. Прыжки со скакалкой. Игра «Пионербол».	1
30	Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
31	Встречная эстафета. Челночный бег 3x10м	1
32	Прыжковые упражнения: с высоты до 40 см, прыжки со скакалкой. Игра «Волк во рву».	1
33	Бег по пересечённой местности 1000 м. Игра «Пустое место»	1
34	Высокий старт. Низкий старт. Ускорения 30-40 м. Эстафета.	1

Тематическое планирование 8-9 класс

№ занятия	Содержание занятия	Количество часов
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.	1
2	Низкий старт. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.	1
3	Бег на средние и короткие дистанции. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	1
4	Кроссовая подготовка. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. История развития легкой атлетики.	1
5	ОФП. Специальные беговые упражнения. Легкая атлетика в России.	1
6	ОФП. Специальные беговые упражнения. Легкая атлетика в мире.	1
7	Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции	1
8	Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции	1
9	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой. Спортивная игра в баскетбол	1
10	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений. Спортивная игра в баскетбол	1
11	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Спортивная игра в баскетбол	1
12	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта) - установление стартовых колодок	1

	- выполнение стартовых команд. Спортивная игра в баскетбол	
113	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта(варианты низкого старта); - установление стартовых колодок. Спортивная игра в баскетбол	1
14	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега Спортивная игра в баскетбол	1
15	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры.	1
16	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием Спортивная игра в баскетбол.	1
17	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления. Спортивная игра в баскетбол.	1
18	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега. - изучение прыжка в целом - совершенствование техники Метание мяча на результат.	1
19	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	1
20	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Встречная эстафета. Подвижные игры.	1
21	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	1
22	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность.Спортивная игра в волейбол.	1
23	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол.	1
24	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе.	1
25	Соревнования по метанию мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол.	1
26	Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивная игра в волейбол.	1
27	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	1
28	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг. Волейбол.	1
29	Бег на средние учебные дистанции. Волейбол.	1
30	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Бег в медленном темпе(2-	1

	2,5мин). Контрольный урок: бег 60 м. Подвижная игра.	
31	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивная игра в волейбол.	1
32	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. Спортивная игра в волейбол.	1
33	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	1
34	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	1
35	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	1

Тематическое планирование 10-11 класс

№ занятия	Содержание занятия	Кол-во часов
1-2	Вводный инструктаж по технике безопасности. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.	1
3-4	Низкий старт. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.	1
5-6	Бег на средние и короткие дистанции. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	1
7-8	Кроссовая подготовка. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. История развития легкой атлетики.	1
9-10	ОФП. Специальные беговые упражнения. Легкая атлетика в России.	1
11-12	ОФП. Специальные беговые упражнения. Легкая атлетика в мире.	1
13-14	Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции	1
15-16	Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции	1
17-18	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой. Спортивная игра в баскетбол	1
19-20	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений. Спортивная игра в баскетбол	1
21-22	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Спортивная игра в баскетбол	1

23-24	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта) - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд. Спортивная игра в баскетбол	1
25-26	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта); - установление стартовых колодок. Спортивная игра в баскетбол	1
27-28	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега Спортивная игра в баскетбол	1
29-30	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры.	1
31-32	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием Спортивная игра в баскетбол.	1
33-34	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления. Спортивная игра в баскетбол.	1

Методическое обеспечение программы

№	Раздел, тема	Форма занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Методический и дидактический материал	Форма подведения итогов
1.	Теоретические сведения	Фронтальная	Метод слова, показа	Таблицы легкоатлетическими упражнениями, схемы.	Опрос
2.	Бег на короткие дистанции Эстафетный бег.	Фронтальная	Метод слова, показа, соревновательный, игровой.	Таблицы легкоатлетическими упражнениями, схемы, карточки.	Тесты, итоговые соревнования кружка
3.	Основы техники в прыжках в длину, метании мяча	Групповая	Метод слова, показа соревновательный, игровой	Таблицы легкоатлетическими упражнениями, схемы.	Проверка навыков, умений. знаний
4.	Кроссовая подготовка	Фронтальная, групповая	Метод слова, показа Соревновательный, игровой	Таблицы легкоатлетическими упражнениями, схемы.	Товарищеские встречи, школьные и районные соревнования

Материально–спортивное обеспечение занятий секции «Легкая атлетика»

1. Эстафетные палочки-8шт.
2. Гимнастические маты - 10шт
4. Гимнастическая стенка - 12шт.
5. Гимнастические палки - 10шт.
6. Скамейка гимнастическая - 2шт.
7. Скакалки - 12 шт.
8. Малые мячи для метания по 150 гр-6 шт.
9. Перекладина - 1шт.
10. Мячи набивные - 4 шт.
11. Мячи баскетбольные-10шт.
12. Щиты с кольцами и с сетками - 2 комплекта
13. Волейбольные мячи - 5шт.
14. Волейбольная сетка - 1шт.

Список литературы

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2003г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2001г.
3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2003г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2006г.
5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 2007г.
6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 2004г.
8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2004г.
9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.2001г.
10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2002г.
11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.