

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН

БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2 ИМЕНИ АЛЕКСАНДРА  
ВАСИЛЬЕВИЧ СУВОРОВА

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от 30 августа 2022 года  
Протокол № 1

Утверждаю  
Директор МАОУ МО Динской район  
СОШ № 2 имени А.В. Суворова

\_\_\_\_\_ Н.М. Дмитренко  
Приказ № 402 –О-У  
От «30» августа 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ  
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

**Уровень программы:** базовый  
**Срок реализации программы:** 5 лет 102ч.  
**Возрастная категория:** от 7 до 17 лет  
**Состав группы:** от 15 до 20 человек  
**Форма обучения:** очная  
**Вид программы:** модифицированная  
**Программа реализуется на бюджетной основе**  
**ID-номер Программы в Навигаторе:**

Автор составитель:  
Портнов Александр Семенович,  
педагог дополнительного  
образования

Ст. Динская, 2022

## Оглавление

<b>Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»</b> .....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель и задачи .....	5
1.3. Планируемые результаты.....	5
1.4. Содержание программы.....	8
<b>Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»</b> .....	10
2.1. Календарный учебный график .....	16
2.2. Календарно-тематическое планирование .....	19
2.3. Методический программный материал.....	21
2.4. Список литературы .....	24

## **Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» имеет *физкультурно-спортивную направленность*. Программа курса (базовый уровень) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. «Концепции развития дополнительного образования детей» в соответствии с Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726;
3. «Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей» утвержденного приказом министерства образования и науки РФ от 26 июня 2012 года № 504;
4. Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Программа секции легкой атлетики общеобразовательных школ рассчитана на школьников в возрасте от 10 до 17 лет. 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 2 раза в неделю. 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:**

- рассчитана на 1 год, изучаемый курс 102 часа в год с проведением тренировок 2 раза в неделю.

### **1.2 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.

### **1.3 Планируемые 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 вовремя выступлении 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 2 раза в год (декабрь, май). Учащиеся выполняют контрольные нормативы. Система диагностики – тестирование физических качеств.

**Личностные и метапредметные результаты освоения курса.**

Данная программа дополнительной образовательной деятельности предусматривает достижение следующих результатов:

- **личностные результаты** – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированности мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

### ***Регулятивные УУД:***

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### ***Познавательные УУД:***

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

### ***Коммуникативные УУД:***

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

***Оздоровительные результаты программы дополнительного образования:***

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

#### **1.4 Содержание программы.**

Физическая культура и спорт в РФ. 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).

### **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 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 за 1-1,5 недели до соревнований.

**Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».**

**2.1 Календарный учебный график.**

№	Дата		Наименование разделов, блоков, тем.	Всего час	Характеристика деятельности обучающихся
	план	факт			
1.	02.09		Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: -ознакомление с техникой; -изучение техники бега по прямой.	1,5	Знать правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой, и уметь выполнять технику бега по прямой
2.	07.09		Обучение технике спринтерского бега: -высокий старт, стартовый разгон.	1,5	Уметь выполнять правильно технику высокого старта.
3.	09.09		Обучение технике спринтерского бега:  - изучение техники высокого старта; - выполнение стартовых положений.	1,5	Уметь выполнять правильно технику высокого старта.
4.	14.09		Обучение технике спринтерского бега:  - совершенствование техники высокого старта; - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	1,5	Уметь в совершенстве выполнять правильно технику высокого старта.

5.	16.09	<p>Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение техники низкого старта (варианты низкого старта);</li> <li>- установление стартовых колодок;</li> <li>- выполнение стартовых команд.</li> </ul>	1,5	Уметь в выполнять правильно технику низкого старта и устанавливать колодки.
6.	21.09	<p>Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта);</li> <li>- установление стартовых колодок.</li> </ul>	1,5	Осваивать двигательные действия, в совершенстве выполнять технику низкого старта
7.	23.09	<p>Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение стартовых команд;</li> <li>- повторные старты без сигнала и по сигналу;</li> <li>- изучение техники стартового разгона;</li> <li>- изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.</li> </ul>	1,5	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдать правила безопасности.
8.	28.09	<p>Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение техники бега по виражу;</li> <li>- изучение техники низкого старта на вираже;</li> <li>- изучение техники финиширования;</li> <li>- совершенствование в технике бега.</li> </ul>	1,5	Уметь правильно выполнять технику финиширования и прохождения по виражу.

9.	30.09		ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1,5	Уметь выполнять технично правильно бег по дистанции.
10.	05.10		ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры.	1,5	Соблюдать технику безопасности при беге.
11.	07.10		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.	1,5	Соблюдать правила техники безопасности во время прыжков. Уметь правильно подбирать разбег в прыжках.
12.	12.10		ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»: - изучение техники полетной фазы; - изучение группировки и приземления. Спортивная игра в баскетбол.	1,5	Уметь правильно выполнять технику полета и приземления в прыжках.
13.	14.10		ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега: - изучение прыжка в целом; - совершенствование техники. Метание мяча на результат.	1,5	Уметь с совершенстве выполнять технику прыжка длину способом «согнув ноги» с разбега.
14.	19.10		ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	1,5	Соблюдать технику безопасности.
15.	21.10		Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	1,5	Соблюдать правила техники безопасности во время эстафетного бега.

16.	26.10		ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры.	1,5	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении встречной эстафеты.
17.	28.10		ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1,5	Уметь точно выполнять передачу эстафетной палочки.
18.	02.11		Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	1,5	Техника безопасности при проведении эстафеты.
19.	04.11		ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол.	1,5	Осваивать технику выполнения броска мяча.
20.	09.11		ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол.	1,5	Выполнить правильно броски мяча на дальность и уметь выполнять метание набивных мячей.
			ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	1,5	Уметь выполнять в совершенстве технику метания мяча.
21.	11.11		Соревнования по метанию мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол.	1,5	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время соревнований по метанию.
22.	16.11		Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивная игра в волейбол.	1,5	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении кроссовой подготовки.
23.	18.11		ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	1,5	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении бега.

24.	23.11		Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг. Волейбол.	1,5	Выполнять упражнения технически правильно.
25.	25.11		Бег на средние учебные дистанции.	1,5	Осваивать технику бега на средние дистанции.
26.	30.11		Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки, бег в медленном темпе(2-2,5мин).Контрольный урок: бег 60м.	1,5	Уметь составить комплекс упражнений специальной физической подготовки.
27.	02.12		ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	1,5	Выполнить по технике смешанное передвижение.
28.	07.12		ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. Спортивная игра в волейбол.	1,5	Уметь выполнять норматив 1000 метров, без остановок, в равномерном темпе
29.	09.12		Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	1,5	Правильно выполнять стартовый разгон.
30.	14.12		ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	1,5	Проявлять находчивость в подвижных играх.
31.	16.12		Соревнования по бегу на длинные дистанции.	1,5	Соблюдать технику безопасности и правильно уметь распределить свои силы по дистанции.
32.	21.12		Бег 700м. Спортивная игра в волейбол.	1,5	Уметь выполнить технику бега на 700 метров без остановки.
33.	23.12		Метание гранаты. Встречная эстафета. Подвижные игры.	1,5	Соблюдать технику безопасности при метании гранаты.

34.	28.12		Кросс 900м. Подвижные игры.	1,5	Уметь выполнить технику бега на 900 метров без остановки.
35.	30.12		Челночный бег 3 * 10м и 4 * 9 м, Спортивная игра баскетбол.	1,5	Правильно выполнять технику челночного бега.
36.	04.01		ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивная игра в баскетбол.	1,5	Описывают технику изучаемых и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
37.	06.01		Бег 60, 100м. Спортивная игра в баскетбол.	1,5	Выполнять технику бега с низкого старта.
38.	11.01		ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1,5	Научиться правильно передавать эстафетную палочку.
39.	13.01		Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка.	1,5	Научиться самостоятельно приготовить место занятий.
40.	18.01		Кросс 1500м.	1,5	Уметь проявлять выносливость.
41.	20.01		Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол.	1,5	Техника безопасности при проведении техники метания мяча на дальность.
42.	25.01		Кросс 2000м.	1,5	Уметь проявлять выносливость.
43.	27.01		Встречная эстафета. Стартовый разгон.	1,5	Уметь правильно выполнять стартовый разгон.
44.	01.02		ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивная игра в волейбол.	1,5	Уметь пробегать дистанцию 1000 м. чередуя с ходьбой.
45.	03.02		Развитие силы. ОФП с набивными мячами. Подвижные игры.	1,5	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.

46.	08.02		Специальные беговые упражнения. ОФП.	1,5	Знать организационно - методические требования к специально беговым упражнениям.
47.	10.02		Эстафетный бег по повороту, 4x50 м, 4x100м.	1,5	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдать правила безопасности.
48.	15.02		Правила соревнований. Бег 60, 100м.	1,5	Овладеть техникой спринтерского бега. Знать правила соревнований по бегу на короткие дистанции.
49.	17.02		Бег 500-800м в равномерном темпе. Игра в волейбол.	1,5	Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Устранять характерные ошибки в процессе усвоения.
50.	22.02		ОФП – прыжковые упражнения, техника тройного прыжка.	1,5	Уметь правильно выполнять тройной прыжок.
51.	24.02		Режим дня и питания с учетом занятий спортом.	1,5	Уметь составить свой режим дня.
52.	01.03		Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки, Подвижные игры.	1,5	Совершать передачу эстафетной палочки.
53.	03.03		Места занятий, их оборудование и подготовка. ОРУ.	1,5	Уметь самостоятельно подготовить место занятий.
54.	08.03		Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	1,5	Знать как выполнять: технику в прыжках в длину с разбега и правильно подобрать разбег.

55.	10.03		Челночный бег 3x10м и 6x10 м. Спортивная игра в баскетбол.	1,5	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Знать технику челночного бега.
56.	15.03		Бег по пересечённой местности в чередовании с ходьбой. ОФП.	1,5	Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Устранять характерные ошибки в процессе усвоения.
57.	17.03		Подвижные игры на развития быстроты.	1,5	Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игр, соблюдать правила безопасности.
58.	22.03		Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1,5	Знать технику выполнения прыжка в высоту.
59.	24.03		Развитие гибкости. ОРУ на гибкость. Подвижные игры.	1,5	Овладеть упражнениями для развития гибкости.
60.	29.03		Судейство соревнований. Правила. Прыжок в длину с разбега. Спортивная игра баскетбол.	1,5	Знать правила судейства Знать правила проведения выполнения техники прыжка в длину с места, технику прыжка в длину с разбега.
61	31.03		Прыжок в высоту «перекидной». Спортивная игра баскетбол.	1,5	Знать технику выполнения прыжка в высоту.
62.	05.04		Метание мяча, гранаты: с места и с разбега. На дальность и в цель. Спортивная игра баскетбол.	1,5	Овладеть техникой метания малого мяча, гранаты: с места и с разбега.
63.	07.04		Кросс 1000м. Спортивная игра баскетбол.	1,5	Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Устранять характерные ошибки в процессе усвоения.

64.	12.04		ОФП. Составление ОРУ на гибкость. Спортивная игра футбол.	1,5	Уметь составить упражнения на гибкость. Устранять характерные ошибки в процессе усвоения.
65.	28.04		Специальные беговые упражнения. ОФП. Спортивная игра футбол.	1,5	Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Устранять характерные ошибки в процессе усвоения.
66.	10.05		Соревнования в кружке итоги года. Короткие дистанции и прыжок в длину.	1,5	Уметь оценивать свою работу в кружке за год.
67	19.05		Бег в чередовании с ходьбой (смешанное передвижение).	1,5	Знать технику бега на длинные дистанции в чередовании с ходьбой, варианты эстафет.
68.	24.05		Соревнования в кружке итоги года. Средние дистанции. Спортивная игра футбол.	1,5	Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Устранять характерные ошибки в процессе усвоения.
<b>Итого:</b>				<b>102</b>	

## 2.2 Календарно-тематическое планирование

№ п.	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.	1		1
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	-		-
6.	Ознакомление с правилами соревнований.	3		3
7.	Общая физическая и специальная подготовка.	30		30
8.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	36		36
9.	Бег на короткие дистанции	14		14
10.	Эстафетный бег	6		6
11.	Кроссовая подготовка	12		12
12.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	Согласно плану спортивных мероприятий		
13.	Подвижные игры, баскетбол, волейбол		В процессе занятий	
	<b>Итого</b>	<b>102</b>		<b>102</b>

## ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

для групп учебно-тренировочных и начальной подготовки (юноши).

	Нормативы	Оценка	ГНП			УТГ				
			1	2	3	1	2	3	4	5
<b>О Ф П</b>	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), и	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	
<b>С Ф П</b>	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
	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	20.00	25.00	30.00	35.0	46.00	54.00	59.00
	Бег 1000 м,	5	-	-	4.10	3.50	3.30	3.20	3.10	3.00

## ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

для группы учебно-тренировочных и начальной подготовки (девочки).

№	Нормативы	Оценка	ГНП			УТГ				
			1	2	3	1	2	3	4	5
<b>О Ф П</b>	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	
<b>С Ф П</b>	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 150гр, м	5	16.00	18.0	20.00	22.00	26.0	30.00	34.00	40.00
		4	14.00	16.0	18.0	20.00	24.0	28.00	32.00	37.00
		3	12.00	14.0	16.0	18.00	22.0	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

### 2.3 Методический программный материал.

#### 2.3.1 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.

## **2.3.2 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, 400,500,600м).

### ***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.

## **2.4 Список литературы.**

### *Для обучающегося:*

1. Вакк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г
2. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
3. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
4. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
5. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.

### *Для педагога:*

1. Вакк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г
2. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
3. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
4. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
5. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.