

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №33» г. Рязани

Принята
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2022 г.

Утверждаю
Директор МБОУ «Школа №33»
С.А. Гардер
Приказ № 220/2-д от 31.08.2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Лёгкая атлетика»

Возраст обучающихся: 8—12 лет

Срок реализации программы: 2 года

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Составитель:
Костюков Роман Александрович,
учитель физической культуры

РЯЗАНЬ 2022 ГОД

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа дополнительного образования «Лёгкая атлетика» физкультурно-спортивной направленности.

Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, не зря называют "королевой спорта". Этот замечательный вид спорта дает возможность человеку проявить самые разные качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, ловкость. Практически любому мальчишке или девчонке можно подобрать вид легкой атлетики, подходящий для него по анатомо-физиологическим способностям. Но хорошее телосложение или выдающиеся физиологические особенности организма еще не сделают из вас чемпионов. Это лишь благоприятные предпосылки, задатки. Успех придет после многих лет напряженного труда.

Актуальность

Данная программа является актуальной и востребованной для детей и их родителей, поскольку занятия легкой атлетикой являются общедоступными, благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года, требуется только желание бегать, эти упражнения сопровождают человека в повседневной жизни. К тому же, легкоатлетические упражнения составляют основу государственных тестов и нормативов для оценки физической подготовки населения России, начиная с дошкольников и заканчивая лицами зрелого возраста.

Занятия легкой атлетикой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем детского организма (например, 5 прыжки и метания укрепляют мышцы опорно-двигательного аппарата). Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решаются задачи гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности — в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха.

Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное). Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Данная программа разработана для реализации в начальной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материально-технической базы и местных. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Актуальность занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

Предлагаемая программа является обеспечивающей возможную полноту всего образовательного процесса учащихся, создавая содержательную и технологическую преемственность этапов обучения. В этой связи, данная программа выступает составной частью современного целостного информационного пространства, удерживаемого взаимосвязью образовательных областей как явлений культуры, внутренне обусловленных каждому ребенку.

В данной программе раскрываются основные задачи воспитательной работы. Программный материал составлен для каждой возрастной группы с указанием содержания теоретических и практических занятий.

Цели программы:

Создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетикой.

Задачи:

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям л/атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально-волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся:
- доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям;
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

В разделе программного материала “Теория” даны общие теоретические положения о значении физической культуры и спорта, обзор развития легкой атлетики, техники безопасности на занятиях легкой атлетики, основам гигиены и самоконтроля, основы видов легкой атлетики.

В разделе программного материала “Практические занятия” большее внимание уделяется созданию базы разносторонней физической и функциональной подготовленности: развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах,

укрепления опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости.

Параллельно и общефизической подготовкой уделяется внимание изучению техники ходьбы и бега, прыжков и метаний, ознакомление с отдельными разделами правил соревнований

Основными формами деятельности являются:

- групповые, теоретические и практические занятия;
- участие в соревнованиях и мероприятиях.
- Рекомендованы следующие методы обучения:
- объяснительно-иллюстративный метод;
- репродуктивный метод;
- метод целостного упражнения;
- повторный метод.

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Планируемые результаты освоения материала по программе «Легкая атлетика», которые должны демонстрировать школьники по завершению обучения.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия по лёгкой атлетике, а также, с группой товарищей;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории лёгкой атлетики;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения.

**Учебно-тематический план
1 год обучения (обучение)**

№	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	практика	
1	Теоретические занятия	2	2		Беседа
2	Спортивная ходьба	2	1	1	Соревновательный процесс
3	Техника бега	5	1	4	Соревновательный процесс
4	Бег на короткие дистанции	5	1	4	Соревновательный процесс
5	Эстафетный бег	3	1	2	Соревновательный процесс
6	Кроссовая подготовка	5	1	4	Соревновательный процесс
7	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	2	1	1	Соревновательный процесс
8	ОФП	3	1	2	Соревновательный процесс
9	Прыжки в длину с места	2	1	1	Соревновательный процесс
10	Метания мяча	3	1	2	Соревновательный процесс
11	Прыжки в длину с разбега	2	1	1	Соревновательный процесс
12	Всего:	34	12	22	

2 год обучение (совершенствование)

№	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	практика	
1	Теоритическое занятие	2	2		Беседа
2	Спортивная ходьба	2		2	Соревновательный процесс
3	Техника бега	5		5	Соревновательный процесс

4	Бег на короткие дистанции	5		5	Соревновательный процесс
5	Эстафетный бег	3	1	2	Соревновательный процесс
6	Кроссовая подготовка	5		5	Соревновательный процесс
7	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	2	1	1	Соревновательный процесс
8	ОФП	3		3	Соревновательный процесс
9	Прыжки в длину с места	2	1	1	Соревновательный процесс
10	Метания мяча	3	1	2	Соревновательный процесс
11	Прыжки в длину с разбега	2	1	1	Соревновательный процесс
12	Всего:	34	7	27	

Содержание программы

1 раздел. Теоретические занятия

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

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

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.

2раздел. Спортивная ходьба

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре, правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по спортивной ходьбе, закаливание организма.

Практическая часть:

Изучение техники спортивной ходьбы. Ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног.

3 раздел. Техника бега

Теоретическая часть:

Во время бега туловище бегуна слегка наклонено вперед или вертикально. Небольшой наклон позволяет лучше использовать отталкивание. При большом наклоне затрудняется вынос в перед согнутой ноги, от этого уменьшается, длина шага, а, следовательно, и скорость бега. Кроме того, при большом наклоне постоянно напряжены мышцы, удерживающие туловище в положении наклона. Отсутствие же наклона ухудшает условия отталкивания, хотя улучшает возможность выноса вперед маховой ноги. При правильном положении туловища создаются благоприятные условия для работы мышц и внутренних органов.

В технике бега важнее всего движение ног. Нога, немного согнутая, с последующим опусканием на всю стопу. Постановка ноги на переднюю, часть стопы позволяет эффективнее использовать эластичные свойства мышц стопы и голени, активно участвующие в отталкивании. Руки свободно и расслабленно работают вдоль туловища, в локтях не много согнуты .

Практическая часть

1. Бег с выпрямленными коленями, отталкиваясь только стопой. Стремиться к четкому проталкиванию с максимальным выпрямлением голеностопного сустава.
2. Бег, отталкиваясь стопой с одновременным быстрым «выдергиванием» согнутой маховой ноги вперед-вверх.
3. Бег, высоко поднимая колени, на месте и с продвижением вперед. Сочетать с оптимальным наклоном туловища, правильной работой рук и дыханием.
4. Бег с захлестывающим движением голени при опущенном бедре на месте и с продвижением вперед. Сочетать с расслаблением неработающих мышц, особенно плеч и рук.
5. Бег прыжками с ноги на ногу. Стремиться полностью выпрямить толчковую ногу, а маховую сильно сгибать в колене.
6. Бег на месте и с продвижением вперед с подниманием бедра и голени маховой ноги (как в момент вертикали при беге). То же в гору и под гору.
7. Пробегание отрезка 30–40 м с ускорением и последующим бегом по инерции

. 8. Бег по прямой 60, 80, 100 м с изменением темпа бега дистанции.

9. Бег по повороту (почасовой и против часовой стрелки) с наклоном туловища в сторону поворота. То же с выходом на прямую.

10. Бег по прямой с выходом в поворот.

4 раздел: Бег на короткие дистанции

Теоретическая часть:

Исходное положение на старте - "низкий старт", стартовый разгон ,бег по прямой и финиш.

Практическая часть:

Выполнения низкого старта, стартовый разгон и бег по дистанции 30-40-60-100м, движение рук и ног в беге ,бег с ускорением.

5 раздел. Эстафетный бег

Теоретическая часть:

Основная задача – передать эстафетную палочку, не уронив ее. Это сложно потому, что кроме палочки нужно следить за своей скоростью и проявить максимальную внимательность. Когда атлет передает палочку следующему, он не имеет права уходить с беговой дорожки. Обязательно нужно дожидаться окончания соревнования.

Техника эстафетного бега:

1. Соблюдение правильной техники подразумевает знание азов по передаче эстафетной палочки.
2. Человеку важно рассчитать силы таким образом, чтобы на старте развить большую скорость, при приближении ко второму спортсмену немного снизить ее и передать эстафету.
3. Спортсмен, который принимает палочку, должен вытянуть руку назад и встать в надлежашую позу, чтобы, как только эстафета окажется у него в руках, можно было начать движение незамедлительно.

Практическая часть

Передача палочки из правой руки в левую на месте по сигналу преподавателя. Выполнять фронтальным способом. Передача палочки из правой руки в левую на месте по сигналу передающего. Передача палочки из левой руки в правую на месте по сигналу передающего, стоя на максимальном расстоянии от него. Передача палочки из правой руки в левую в ходьбе по сигналу передающего. Передача палочки из правой руки в левую и из левой в правую в ходьбе колонной по одному по сигналу передающего. Выполнять в колонне по одному, последний бегом

обгоняет колонну и становится первым. Технике передачи эстафетной палочки в медленном беге. Передача палочки из правой руки в левую в медленном беге по сигналу передающего. Передача палочки из правой руки в левую и из левой в правую в медленном беге колонной по одному по сигналу передающего. Выполнять в колонне по одному, последний бегом обгоняет колонну и становится первым. Передача палочки из правой руки в левую и из левой в правую в беге со средней скоростью по сигналу передающего. Выполнять в парах, меняться после каждой передачи (передающий обгоняет принимающего). Стараться передавать палочку на максимальном расстоянии. Передача палочки из правой руки в левую и из левой в правую в беге с последующим ускорением принимающего. Передача палочки из правой руки в левую и из левой в правую в беге со средней скоростью по сигналу передающего в ограниченных зонах. Выполнять в беге по кругу в заранее отмеченных зонах (по 10 м) через каждые 50 м. Принимающему не оглядываться при приеме палочки. Старт с опорой на одну руку на прямой и на повороте. Бежать в полную силу, не оглядываясь. Старт с опорой на одну руку на повороте с эстафетной палочкой в руке. Старт с опорой на одну руку с выбеганием с виража на прямую. Бежать по внешней части дорожки. Старт с опорой на одну руку с выбеганием с прямой на вираж. Бежать по внутренней части дорожки. Старт по отдельной дорожке в момент достижения передающим контрольной отметки. Выполнять в парах, бежать в полную силу, не оглядываясь. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости без учета зоны передачи. Обращать внимание на совпадение скоростей партнеров. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости с учетом зоны передачи. Делать индивидуальную коррекцию техники в зависимости от места передачи палочки. Пробегание отрезка 20 м на время индивидуально и с передачей эстафеты. Сравнить среднее время пробега отрезка партнерами и с передачей эстафеты. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости с учетом зоны передачи и утомленности передающего. Передающий пробегает 80–100 м до передачи. Передача эстафетной палочки парой партнеров в своих зонах. Партнеры определяются внутри команды: 1-й передает 2-му; 2-й – 3-му; 3-й – 4-му. Партнеры не меняются. Эстафетный бег 2×50 м, используя одну из зон передач на 400-метровой дорожке. Старты выполнять по 2–3 команды в забеге по сигналу преподавателя. Эстафетный бег 4×200 м по кругу 400 м. Уравнять команды таким образом, чтобы между ними была борьба. 4. Эстафетный бег 4×400 м. Уравнять команды таким образом, чтобы между ними была борьба. Эстафетный бег 4×100 м по кругу 400 м. Уравнять команды таким образом, чтобы между ними была борьба, следить за соблюдением зоны передачи. Эстафетный бег 2×50 м с разными партнерами. Выполнять с учетом зоны передачи. 3. Эстафетный бег 4×100 м с разными партнерами. Учитывать степень утомления партнера и его скоростные качества. Бег 4×100 м в полную силу на время. Обращать внимание на синхронность передачи палочки. Участие в соревнованиях.

6 раздел: Кроссовая подготовка

Теоретическая часть:

Равномерный бег, распределение сил по дистанции, расслабление рук во время бега, постановка ног.

Практическая часть:

Бег в подъем и с подъема. Кросс 20 мин, 30 мин. Бег с ходьбой, бег с прыжками, бег с перешагиванием.

7раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре: правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту. Физическая культура (основные понятия).

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств

Практическая часть:

Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

8 раздел: ОФП

Теоретическая часть:

Техника безопасности во время занятий офп, влияние офп при занятиях легкой атлетикой. Основные упражнения офп.

Практическая часть:

Метания набивного мяча с разных положений, отжимания от пола с разных положений рук, подтягивание, приседание, различные выпады, пресс.

9 раздел: Прыжки в длину с места

Теоретическая часть:

Правила безопасности во время занятий, техника выполнения прыжка в длину с места.

Практическая часть:

Прыжки на одной ноге, прыжки вверх из полного приседа, верхполприседа, прыжки вперед из полного приседа. Прыжки в длину с места 6 прыжков подряд. Контрольный прыжок в длину с места

10 раздел: Метания мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре: правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча. Физическая культура человека: Основные приёмы самоконтроля.

Практическая часть:

Метание теннисного мяча, стоя боком в направлении метания, выход в положение "натянутого лука" в финальном усилии; выполнение хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии; метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8-10м.

11раздел: Прыжки в длину с разбега

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре: правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега История развития легкой атлетики. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов по легкой атлетике.

Практическая часть:

Прыжки в длину с места; движение в полете в прыжках в длину с разбега; подбор индивидуального разбега для каждого ученика; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

Календарный учебный график 1 год обучения (обучение)

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	09	7	14:50	групповая	1	«Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.	Спортивный зал	Беседа
2	09	14	14:50	групповая	1	Разучивание спортивной ходьбы	Спортивный зал	Беседа
3	09	21	14:50	групповая	1	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	Школьный стадион	Учебный тренировочный процесс
4	09	27		групповая	1	Мини-соревнования по спортивной	Школьный стадион	Соревновательный

						ходьбе		процесс
5	10	5	14:50	поточная	1	Бег по прямой ,бег на повороте	Школьный стадион	Учебный тренировочный процесс
6	10	12	14:50	групповая	1	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра	Школьный стадион	Учебный тренировочный процесс
7	10	19	14:50	групповая	1	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	Школьный стадион	Учебный тренировочный процесс
8	10	26	14:50	групповая	1	Совершенствование техники высокого старта Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу	Школьный стадион	Учебный тренировочный процесс
9	11	2	14:50	групповая	1	Совершенствование техники низкого старта	Школьный стадион	Учебный тренировочный процесс
10	11	9	14:50	групповая	1	Соревнования на бег 60м,100м и 200м	Школьный стадион	Соревновательный процесс
11	11	16	14:50	групповая	1	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры	Школьный стадион	Учебный тренировочный процесс
12	11	23	14:50	групповая	1	Совершенствование техники эстафетного бега.	Школьный стадион	Учебный тренировочный процесс
13	11	30	14:50	групповая	1	Кроссовая подготовка Бег 300-500	Школьный стадион	Учебный тренировочный процесс
14	12	7	14:50	групповая	1	Бег на средние дистанции 400-500м	Школьный стадион	Учебный тренировочный процесс
15	12	14	14:50	групповая	1	Инструктаж ТБ прыжкам высоту. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание».	Спортивный зал	Учебный тренировочный процесс
16	12	21	14:50	групповая	1	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Переход через планку.	Спортивный зал	Учебный тренировочный процесс
17	12	28	14:50	групповая	1	Совершенствование	Спортивный	Учебный

						техники прыжка высоту в целом	ый зал	тренировоч ный процесс
18	01	14	14:50	групповая	1	Соревнования прыжкам высоту способом "перешагиванием"	Спортивн ый зал	Соревноват ельный тренировоч ный процесс
19	01	21	14:50	групповая	1	Метание набивных мячей 1 кг	Спортивн ый зал	Учебный тренировоч ный процесс
20	01	28	14:50	групповая	1	ОФП.укрепление брюшного пресса	Спортивн ый зал	Учебный тренировоч ный процесс
21	02	4	14:50	групповая	1	ОФП.Укреплениемы ц ног и живота	Спортивн ый зал	Учебный тренировоч ный процесс
22	02	11	14:50	групповая	1	ОФП.Метание набивных мячей	Спортивн ый зал	Учебный тренировоч ный процесс
23	02	18	14:50	групповая	1	Мини соревнования метание набивных мячей	Спортивн ый зал	Соревноват ельный процесс
24	02	25	14:50	групповая	1	Совершенствование прыжку в длину с места	Спортивн ый зал	Учебный тренировоч ный процесс
25	03	4	14:50	групповая	1	Контрольное испытание прыжка в длину сместа	Спортивн ый зал	Соревноват ельный процесс
26	03	11	14:50	групповая	1	Разучивание метания мяча	Спортивн ый зал	Учебный тренировоч ный процесс
27	03	18	14:50	групповая	1	Совершенствование техники метания мяча	Школьны й стадион	Учебный тренировоч ный процесс
28	03	25	14:50	групповая	1	Мини-соревнования метания мяча	Школьны й стадион	Соревноват ельный процесс
29	04	1	14:50	групповая	1	Бег по пересеченной местности	Школьны й стадион	Учебный тренировоч ный процесс
30	04	8	14:50	групповая	1	Бег с ходьбой 60мин .ОРУ	Школьны й стадион	Учебный тренировоч ный процесс
31	04	15	14:50	групповая	1	Контрольное занятие кросс 5км	Школьны й стадион	Соревноват ельный

								процесс
32	04	22	14:50	групповая	1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	Школьный стадион	Учебный тренировочный процесс
33	04	29	14:50	групповая	1	Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	Школьный стадион	Учебный тренировочный процесс
34	05	17	14:50	групповая	1	Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе	Школьный стадион	Соревновательный процесс

2 год обучения (совершенствование)

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	09	10	15:50	групповая	1	Инструктаж по ТБ.ОФП. Изучение техники спортивной ходьбы	Спортивный зал	Учебный тренировочный процесс
2	09	17	15:50	групповая	1	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра Лапта	Спортивный зал	Учебный тренировочный процесс
3	09	24	15:50	групповая	1	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы.	Школьный стадион	Учебный тренировочный процесс
4	10	1	15:50	групповая	1	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	Школьный стадион	Учебный тренировочный процесс
5	10	8	15:50	групповая	1	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра	Школьный стадион	Учебный тренировочный процесс
6	10	15	15:50	групповая	1	Изучение техники бега на короткие дистанции Ознакомление с техникой - изучение техники	Школьный стадион	Учебный тренировочный процесс

						бега по прямой		
7	10	22	15:50	групповая	1	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений	Школьный стадион	Учебный тренировочный процесс
8	10	29	15:50	групповая	1	изучение техники низкого старта Выполнение стартовых команд	Школьный стадион	Учебный тренировочный процесс
9	11	5	15:50	групповая	1	Выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона Изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции	Школьный стадион	Учебный тренировочный процесс
10	11	12	15:50	групповая	1	Эстафетный бег Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	Школьный стадион	Учебный тренировочный процесс
11	11	19	15:50	групповая	1	Совершенствование техники эстафетного бега.	Школьный стадион	Учебный тренировочный процесс
12	11	26	15:50	групповая	1	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	Школьный стадион	Соревновательный процесс
13	12	3	15:50	групповая	1	Кросс 25мин	Школьный стадион	Учебный тренировочный процесс
14	12	10	15:50	групповая	1	Равномерный бег 30мин	Школьный стадион	Учебный тренировочный процесс
15	12	17	15:50	групповая	1	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» техника отталкивания ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию	Спортивный зал	Учебный тренировочный процесс
16	12	24	15:50	групповая	1	Совершенствование	Спортивный	Учебный

						техники прыжка в высоту способом «перешагивание» Техника приземления	ый зал	тренировочный процесс
17	01	11	15:50	групповая	1	Совершенствование техники высоту	Спортивный зал	Учебный тренировочный процесс
18	01	18	15:50	групповая	1	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг	Спортивный зал	Учебный тренировочный процесс
19	01	25	15:50	групповая	1	ОФП. Укрепления верхнего плечевого пояса	Спортивный зал	Учебный тренировочный процесс
20	02	1	15:50	групповая	1	ОФП.Укрепление мышц ног	Спортивный зал	Учебный тренировочный процесс
21	02	8	15:50	групповая	1	ОФП.Укрепление мышц рук и ног	Спортивный зал	Учебный тренировочный процесс
22	02	15	15:50	групповая	1	ОФП.Челночныйбег. Укрепление мышц живота и спины	Спортивный зал	Учебный тренировочный процесс
23	02	22	15:50	групповая	1	Обучение прыжка в длину сместа	Спортивный зал	Учебный тренировочный процесс
24	03	1	15:50	групповая	1	Совершенствование прыжки в длину сместа	Спортивный зал	Учебный тренировочный процесс
25	03	8	15:50	групповая	1	Обучение метания мяча	Спортивный зал	Учебный тренировочный процесс
26	03	15	15:50	групповая	1	Совершенствование техники метания мяча	Школьный стадион	Учебный тренировочный процесс
27	03	22	15:50	групповая	1	Метания мяча на дальность	Школьный стадион	Учебный тренировочный процесс
28	03	29	15:50	групповая	1	Кроссовая подготовка 20мин	Школьный стадион	Учебный тренировочный процесс

29	04	5	15:50	групповая	1	Бег в гору и с горы	Школьный стадион	Учебный тренировочный процесс
30	04	12	15:50	групповая	1	Бег 30мин	Школьный стадион	Учебный тренировочный процесс
31	04	19	15:50	групповая	1	Бег 500м	Школьный стадион	Учебный тренировочный процесс
32	04	22	15:50	групповая	1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	Школьный стадион	Учебный тренировочный процесс
33	05	10	15:50	групповая	1	Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	Школьный стадион	Учебный тренировочный процесс
34	05	17	15:50	групповая	1	Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе	Школьный стадион	Соревновательный процесс

По окончании изучения программы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Промежуточной и итоговой аттестацией в программе «Легкая атлетика» является сдача контрольных упражнений:

класс	Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
5	Бег 60м ст. с опор на одну руку	10	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
	Прыжки в длину с разбега	320	300	260	280	260	220
	Прыжки в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
	Метание мяча 150г с разбега	30	25	20	20	18	13
	Кросс 1500 м	8.50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
	Прыжки через скакалку за 1 мин	85	76-84	70-76	105	94	90
6	Прыжки в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
	Бег 60м с низкого старта	9.9	10.4	11.1	10.3	1.6	11.2
	Прыжки в длину с разбега	340	320	270	300	280	230
	Метание мяча 150г с разбега	35	30	25	23	20	15
	Бег 1500м	7.30	7.50	8.10	10.3	10.6	11.2
	Прыжки через скакалку за 1 мин	95	85	80	115	105	100
	Метание в гориз. цель 1X1 с 8м	4	3	2	3	2	1
7	Прыжки в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
	Бег 60м с низкого старта	9.4	10.2	11.0			

	Прыжки в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
	Метание мяча 150г с разбега	38	32	28	26	21	17
	Бег 1500м	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
	Прыжки через скакалку за 1 мин	105	95	90	120	110	105
8	Прыжки в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95
	Бег 60м с низкого старта	9.0	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
	Прыжки в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
	Метание мяча 150г с разбега	40	35	28	27	22	18
	Бег 2000м	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
	Прыжки через скакалку за 1 мин	115	105	100	125	115	110
9	Прыжки в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
	Бег 60м с низкого старта	8.4	9.2	10.0	9.5	10.0	10.5
	Прыжки в длину с разбега	430	380	330	380	330	290
	Метание мяча 150г с разбега	45	40	31	30	28	18
	Бег 2000м	9.20	10.0	11.0	10.0	12.0	13.0
	Прыжки через скакалку за 1 мин	125	120	110	130	120	115

Материально-техническое обеспечение.

- 1.Стенка гимнастическая
- 2.Скамейка гимнастическая жесткая

3. Маты гимнастические
4. Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)
5. Мяч малый (теннисный)
6. Скакалка гимнастическая
7. Палка гимнастическая
8. Обруч гимнастический
9. Планка для прыжков в высоту
10. Стойка для прыжков в высоты
11. Лента финишная
12. Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
13. Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
14. Мячи для метания
15. Граната для метания
16. Секундомер
17. Аптечка медицинская

Спортивные сооружения

Спортивный зал игровой

С раздевалками для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования. Включает в себя стеллажи.

Список литературы

1. А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2005
2. В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
3. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенко и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
4. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004

5. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
6. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
7. А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004
8. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
9. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
10. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенко и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР «Советский спорт» Москва, 2004
11. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа
12. В.И.Лахов, В.И.Коваль, В.Л.Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2004