

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Новоалгашинская средняя школа  
муниципального образования «Цильнинский район»  
Ульяновской области

ПРИНЯТО на заседании педсовета школы Протокол № 10 от « 31» мая 2022 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор школы _____ Утриванова Н.М Приказ № 54/2 от « 31» мая 2022 г.
--	--

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа физкультурно-  
спортивной направленности  
«Легкая атлетика»**

---

Возраст обучающихся: \_\_12 – 17 лет\_\_\_\_\_

Срок реализации: \_\_1 год\_\_\_\_\_

Уровень: \_\_стартовый\_\_\_\_\_

**Автор-составитель:** Серебряков Владимир  
Васильевич, педагог дополнительного образования

**с. Новые Алгаши**

**2022 г.**

### **Пояснительная записка.**

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика» осуществляется в соответствии со следующими нормативно- правовыми документами :

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;

2. Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
5. СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
6. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);

7. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
9. «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
10. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей (письмо от 29.03.2016 № ВК-641/09);
11. Устав муниципального общеобразовательного учреждения Новоалгашинской средней школы муниципального образования «Цильнинский район» Ульяновской области.
12. Положение о проектировании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Новоалгашинской средней школе МО «Цильнинский район» Ульяновской области;
13. Положение о проведении промежуточной аттестации обучающихся и аттестации по итогам реализации дополнительных общеобразовательных

общеразвивающих программ в Новоалгашинской средней школе МО «Цильнинский район» Ульяновской области.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень реализации программы:** стартовый.

**Актуальность и отличительные особенности программы:** В настоящее время многие школьники ведут малоподвижный образ жизни, большое количество времени проводят за компьютером. Занятия в секции легкой атлетики позволяют детям восполнить недостаток двигательной активности, овладеть основными навыками данного вида спорта. Занятия легкой атлетикой общедоступны, благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года, так как основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания.

**Новизна.** 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.

**Адресат программы : возрастная категория 12-17 лет** Принимаются дети, допущенные по состоянию здоровья, с разным уровнем развития. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой. Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе.

Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, предполагается использование мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ,

видеоматериала. Содержанием программы предусмотрены выезды на соревнования, товарищеские встречи. При планировании работы в рамках курса учитывается специфика содержания занятий в связи с выездами на соревнования, поэтому возможно внесение корректив в рабочий порядок в последовательности изучения тем, в количестве часов, отводимых на изучение отдельных тем

**Объем и срок освоения программы:** представленная программа разработана для обучающихся на 1 год обучения , 36 недель, количество часов в год –72ч.

**Форма обучения, особенности организации образовательного процесса.**  
Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий. При организации дистанционного обучения по программе используется платформа ZOOM.

**Особенности организации образовательного процесса.** Программа реализуется в объединениях по интересам, сформированных в группу учащихся разных возрастных категорий (разновозрастная группа), являющуюся основным составом объединения (кружка); состав группы постоянный, количество детей -12-15.

**Форма организации детей на занятии:** групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

**Форма проведения занятий:** индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях (теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Содержание учебно-тренировочной работы в кружке отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей обучающихся. В программе материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями

занимающихся, в программу могут вноситься необходимые измерения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены. В конце учебного года проводятся итоговые соревнования.

**Режим занятий:** занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа, перерыв между занятиями -10 мин.

### **Цель и задачи программы.**

**Цель:** формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация легкой атлетики среди учащихся школы, пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

#### **Образовательные:**

формировать знания и умения в области легко атлетических упражнений.

- обучить и совершенствовать технику двигательных действий.

- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям.

#### **Развивающие:**

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта. - развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.

- расширять функциональные возможности организма.

### **Планируемые результаты**

#### **Предметные результаты :**

-формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Программа делает акцент на формирование у учащихся культуры здоровья и предполагает: потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях; умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление занимающихся вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей).

#### **Личностные результаты освоения программы:**

— ориентация на понимание причин успеха в учебной и спортивной деятельности;

— способность к самооценке на основе критерия успешности спортивной деятельности;

— ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;

-- устойчиво-позитивное отношение к здоровому образу жизни.

#### **Метапредметные результаты освоения программы:**

— ставить учебные задачи в соответствии с предполагаемой деятельностью;

— планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

— умение работать в группах; — развитие способностей подростков.

## Учебный план

№№ пп	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/кон троля
		всего	теория	прак тика	
	<b>Раздел 1. Теоретические знания</b>	4	4		собеседование
1	Тема 1. Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России	1	1		собеседование
2	Тема 2. История развития легкоатлетического спорта	1	1		собеседование
3	Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	1		собеседование
4	Тема 4. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль	1	1		наблюдение
	<b>Раздел 2. Общефизическая подготовка</b>	25	5	20	наблюдение
5	Техника безопасности при выполнении бытовых и прыжковых упражнений в спортивных и подвижных играх	1	1		наблюдение
6	Техника низкого старта	1		1	наблюдение

7	Бег на короткие дистанция	1		1	наблюдение
8	Техника высокого старта	1		1	тестирование
9	Правила игры в баскетболе	1	1		соревнования
10	Ведение мяча	1		1	Соревнования
11	Ловля и передача мяча 2-я руками	1		1	Наблюдение, тестирование
12	Перемещение в стойле	1		1	Наблюдение
13	Учебная игра по упрощенным правилам	1		1	
14	Правила игры в ручной мяч	1	1		Соревнование
15	Ловля и броски мяча одной рукой	1		1	наблюдение
16	Двусторонняя игра по упрощенным правилам	1		1	Наблюдение, тестирование
17	Правила игры в футбол	1	1		наблюдение
18	Удары по мячу правой и левой ногой	1		1	Соревнование
19	Ведения мяча	1		1	наблюдение
20	Остановка мяча	1		1	наблюдение
21	Подвижные игры	1		1	Наблюдение
22	Техника безопасности во время гимнастических упражнений	1	1		
23	Упражнения на гимнастических снарядах	1		1	Соревнование
24	Упражнения на гимнастическом стенке	1		1	наблюдение

25	Индивидуальные и парные упражнения	1		1	Наблюдение, тестирование
26	Упражнения с гимнастической скамейкой	1		1	наблюдение
27	Висы и упоры	1		1	Наблюдение Выполнение нормативов
28	Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой	1		1	
29	Упражнения в равновесии	1		1	Соревнование
<b>РАЗДЕЛ 3. Бег на средние и короткие дистанции. Беговые упражнения.</b>					
		<b>22</b>	1	21	
30	Правильное представление о технике бега	1	1		Наблюдение, тестирование
31	Техника низкого спорта	1		1	наблюдение
32	Старт с опорой на одну руку	1		1	Наблюдение
33	Пробегание отрезков 30 – 60м	1		1	тестирование
34	Эстафетный бег подвижными играми	1		1	Соревнование
35	Стартовый разгон	1		1	наблюдение
36	Стартовый разгон. СБУ	1		1	Наблюдение, тестирование
37	Финиширование	1		1	наблюдение

38	Бег на дистанции	1		1	Наблюдение
39	Контрольное занятие	1		1	
40	Бег по прямой	1		1	Соревнование
41	Бег по прямой	1		1	наблюдение
42	Вход в поворот	1		1	Наблюдение, тестирование
43	Бег по повороту	1		1	наблюдение
44	Упражнения на развитие скоростных качеств	1		1	Наблюдение
45	Выход с поворота	1		1	
46	Техника бега на средние и длинные дистанции.	1		1	Соревнование
47	Упражнения на выработку скоростно-силовых качеств	1		1	наблюдение
48	Бег отрезками 200-400м. ОГУ	1		1	Наблюдение, тестирование
49	Тактика бега на средние и длинные дистанции	1		1	наблюдение
50	Пробегание дистанции до 1500. Игры	1		1	Наблюдение
51	Контрольные испытания	1		1	тестирование
	<b>РАЗДЕЛ 4 Прыжковые упражнения и метания.</b>	16	1	15	
52	ТБ при выполнении	1	1		Наблюдение,

	прыжковых упражнений (ПУ) и метании. Подвижные игры.				тестирование
53	Прыжки в длину с места спортигры	1		1	наблюдение
54	Специальные прыжковые упражнения	1		1	Наблюдение
55	Техника прыжка в длину с разбега	1		1	тестирование
56	Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега	1		1	Соревнование
57	Многоскоки. Игры	1		1	наблюдение
58	Прыжки в длину согнув ноги.	1		1	Наблюдение, тестирование
59	ПУ. Подвижные игры	1		1	наблюдение
60.	Прыжки в длину с разбега перешагиванием.	1		1	Наблюдение
61	Прыжки в высоту ножницай.	1		1	наблюдение
62	Подбор индивидуального разбега в прыжках в высоту.	1		1	Соревнование
63	Прыжки в высоту ножницами	1		1	наблюдение
64	ПУ. Подвижные игры.	1		1	Наблюдение, тестирование
65	Контрольные испытания. Игры	1		1	Наблюдение
66	Техника метания малого	1		1	наблюдение

	мяча в горизонтальную цель				
67	Движение рук при метании. Метание мяча на дальность	1		1	Соревнование
	<b>Раздел 5. Спортивная ходьба.</b>	5	1	4	
68	Техника выполнения движений в спортивной ходьбе.	1	1		наблюдение
69	Ходьба в медленном и быстром темпе. Ходьба с перекатом с пятки на носок.	1		1	Наблюдение, тестирование
70.	Постановка стопы с выходом на прямую	1		1	наблюдение
71	Специальные беговые упражнения. Имитация поворота таза	1		1	Наблюдение
72	Контрольные упражнения	1		1	Выполнение контрольных упражнений.
	Итого	72	12	60	

## **Содержание учебного плана.**

### **I. Теоретические занятия**

1. Физическая культура и спорт в России: физическая культура, как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения; почетные спортивные звания; единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития легкой атлетики; место легкой атлетики в общей системе физического воспитания; всероссийские соревнования школьников; личное и общественное значение занятий физкультурой и спортом; легкая атлетика, как наиболее доступный для занятий вид спорта, имеющий прикладное значение; международные спортивные связи русских спортсменов и их значение в укреплении мира и дружбы между народами.

2. История развития легкоатлетического спорта: место легкой атлетики в программе древнегреческих и современных Олимпийских игр; легкая атлетика в дореволюционной России; развитие легкой атлетики в СССР после Октябрьской социалистической революции; легкая атлетика в современном обществе; развитие юношеской легкой атлетики – резерва сборной команды страны; рекорды юношей, девушек и взрослых.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека: общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем; система кровообращения и значение крови; нервная система и краткое понятие о механизме нервной деятельности; ознакомление с расположением основных мышечных групп; работоспособность мышц и подвижность в суставах; влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани; дыхание и газообмен, легкие, значение дыхания для жизнедеятельности организма; воздействие физических упражнений на дыхательную систему; понятие об утомлении и перетренированности; задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

4. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль: гигиенические требования к местам занятий и соревнований; временные ограничения и противопоказания к занятиям легкой атлетикой; причины травм и их профилактика; использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания организма; понятие о тренированности и спортивной форме; значение массажа и самомассажа; личная гигиена спортсмена; вред курения и употребления спиртных напитков; гигиена в быту; правильное питание спортсмена; что нужно знать о тренировке; врачебный контроль и самоконтроль; оказание первой медицинской помощи при обмороке, растяжении связок, ушибах и переломах; дисциплина и поведение во время учебно-тренировочных занятий и соревнований с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев.

Основы техники видов легкой атлетики: общая характеристика техники легкоатлетических упражнений; индивидуальные особенности выполнения техники движений; взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований; качественные показатели техники – эффективность и экономичность движений легкоатлета.

Методика обучения и тренировка: обучение и тренировка, как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств; применение в процессе обучения дидактических принципов педагогики; роль учебно-наглядных пособий и технических средств для правильного обучения и повышения эффективности учебно-тренировочных занятий; важность соблюдения режима дня для достижения спортивных результатов; определение и исправление ошибок; особенности организации и планирование учебно-тренировочных занятий с детьми, подростками и юношами; перспективное (многолетнее) планирование; индивидуальный план, дневник; разминка, ее значение в учебно-тренировочном занятии и соревновании; участие в соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика: виды соревнований; ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах и в

целом; подготовка мест занятий и соревнований; судейская коллегия, ее состав и обязанности; права и обязанности судей, участников, тренеров-преподавателей, руководителей команд; оценка достижений в легкой атлетике; положение о соревнованиях для различных возрастных групп; принципы составления расписания соревнований; организация и проведение соревнований в качестве судей на различных видах и судейских должностях; самостоятельное проведение разминки; самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий в помещении, на стадионе и на местности; обеспечение безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Техника безопасности: техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях; предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях; первая помощь при травмах.

## II. Практические занятия

Общая физическая подготовка

Задачи обучения и тренировки:

- развитие систем и функций организма занимающихся, овладение ими разнообразными умениями и навыками;
- воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества;
- создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

Средства общей физической подготовки: средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами: (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.), и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения. Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гимнастика).

Упражнения из других видов спорта.

— Упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения в равновесии и в сопротивлении. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах. Прыжки через козла, коня. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

— Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, переход в «мостик», «полушпагат», «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180\* и 360\*, «колесо» (переворот боком).

— Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, 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 и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча

с места под углом к корзине, с отражением от щита.  
Двусторонние игры по упрощенным правилам.

— Ручной мяч. Ведение мяча, ловля мяча, броски мяча, броски мяча левой и правой рукой, броски мяча по воротам, двусторонняя игра по упрощенным правилам.

— Футбол. Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной игры.

Двусторонняя игра по упрощенным правилам.

— Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками и метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов, лазанием и перелезаниями. Комбинированные эстафеты.

Бег на короткие дистанции

Задачи обучения и тренировки: — обучение основам техники легкоатлетических упражнений;

— обучение технике высокого и низкого стартов;

— обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям;

— всестороннее физическое развитие детей;

— воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств;

— улучшение координации движений и гибкости.

**Средства и методы обучения спортивной технике:**

применение специальных подводящих упражнений: бег с ускорением на 30-60 метров с последующим бегом по инерции, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения.

Специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам;

упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений;

эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 метров с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку.

Специальные упражнения барьериста; прыжки в длину и высоту с разбега, метание мячей и набивных мячей; кроссы, участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 300 метров, прыжках в длину, высоту, барьерном беге и по общефизической подготовке.

### 3. Бег на средние и длинные дистанции

Задачи обучения и тренировка техники и тактики:

1. Создание правильного представления о технике бега.
2. Определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся.
3. Обучение технике бега по прямой, вход в поворот, бега по повороту и выхода с него.
4. Обучение технике высокого и ознакомление с техникой низкого старта.
5. Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции.
6. Обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции.
7. Развитие общей выносливости. 8. Развитие быстроты и прыгучести.
9. Развитие координации движений, подвижности, гибкости.

Средства и методы обучения технике и тактике бега

Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег на прямых ногах, прыжкообразный бег).

Различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке.

Бег по прямой в медленном темпе, среднем темпе на отрезках 40 – 120 м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку. Бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 100 метров. Бег по виражу с выходом на прямую. Групповой бег с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150 метров. Бег с высокого старта на отрезках до 40 метров самостоятельно и под команду. Выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта. Бег на отрезках 60 – 120 метров с переключением на финишное ускорение. Средства и методы тренировки. Основными средствами тренировки являются спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам (борьба за мяч, игра в баскетбол, футбол, регби и др.) и различные виды эстафет; равномерный кросс 35 – 45 минут. Бег на отрезках 30 – 60 метров с околопредельной скоростью, бег по сигналу с различных стартовых положений (сидя, лежа, лежа на спине и т.д.) на отрезках до 40 метров.

Повторный бег на отрезках 120 – 150 метров в полсилы.

Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах и различные прыжки на лестнице.

Занятия другими видами легкой атлетики (прыжки в длину) и другими видами спорта (лыжи).

Туристические походы и пешие прогулки.

#### 4. Спортивная ходьба

Задачи обучения и тренировки:

- обучение основам бега и спортивной ходьбы;
- изучение техники бега по прямой, высокого и низкого стартов;
- обучить движению рук и поворота таза;
- дать представление о ритме ходьбы;
- развитие быстроты, гибкости, силы и общей выносливости.

Средства обучения спортивной технике

Ходьба в медленном и быстром темпе с акцентированным перекатом с пятки на носок; то же укороченным (40 – 50 см) и нормальным шагом; имитация движений рук в медленном и быстром темпе; ходьба с различным положением рук (вверх, в стороны, за головой, за спиной, с движением одной рукой), соблюдая правильную осанку и ритм движений; ходьба в затруднительных условиях (с отягощением, преодоление подъемов и спусков, с изменением направления – «змейкой» и т.п.); имитация поворота таза, стоя на одной и двух ногах; движения таза при ходьбе укороченным и нормальным шагом.

Основные средства тренировки

Спортивная ходьба на отрезках от 50 до 500 метров при изучении техники спортивной ходьбы с частотой 180 – 190 шагов в минуту. Спортивная ходьба в чередовании с бегом 10 – 12 километров.

Специальные беговые упражнения. Бег с низкого и высокого старта, бег с хода на 30 – 60 метров. Пробегание отрезков от 100 до 400 метров в медленном, среднем и быстром темпе.

Изучение техники ходов, подъемов и спусков. Прохождение тренировочной дистанции – 3, 5, 10 километров.

Упражнения с отягощениями (подтягивания на перекладине, отжимания), прыжки в длину и многоскоки, метание набивного

мяча из различных положений, метание теннисного мяча и гранаты. Упражнения на гибкость и координацию движений. Спортивные игры (баскетбол, футбол, легкая атлетика, ручной мяч) – изучение техники игровых приемов, двусторонней игры.

### Календарный учебный график

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала обучения</b>	<b>Дата окончания обучения</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
1 год	01.09.2021	31.05.2022	36	72	1 раз в неделю по 2 академических часа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля	Факт дата
1	09	02	16.00-16.45	групповая	1	Техника безопасности . Физическая культура и спорт в России	кабинет	собеседование	
2	09.	02.	16.55-17.40	групповая	1	История развития легкоатлетического спорта	кабинет	собеседование	
3	09.	09.	16.00-16.45	групповая	1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	кабинет	собеседование	
4	09.	09.	16.55-17.40	групповая	1	Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль	кабинет	собеседование	
5	09.	16	16.00-16.45	групповая	1	Техника безопасности при выполнении	спортзал	наблюдение	

						бытовых и прыжковых упражнений в спортивных и подвижных играх			
6	09.	16	16.55-17.40	группа	1	Техника низкого старта	спортзал	зачет	
7	09.	23.	16.00-16.45	группа	1	Бег на короткие дистанция	спортзал	наблюдение	
8	09	23	16.55-17.40	группа	1	Техника высокого старта	спортзал	наблюдение	
9	09	30.	16.00-16.45	группа	1	Правила игры в баскетболе	спортзал	наблюдение	
10	09.	30.	16.55-17.40	группа	1	Ведение мяча	спортзал	тестирование	
11	10	07	16.00-16.45	группа	1	Ловля и передача мяча 2-я руками	спортзал	соревнования	
12	.10	07.	16.55-17.40	группа	1	Перемещение в стойле	спортзал	Соревнования	

13	10	14	16.00- 16.45	груп пова я	1	Учебная игра по упрощенным правилам	спортзал	Наблю дение,т естиро вание	
14	10	14.	16.55- 17.40	груп пова я	1	Правила игры в ручной мяч	спортзал	Наблю дение	
15	10	21.	16.00- 16.45	груп пова я	1	Ловля и броски мяча одной рукой	спортзал	зачет	
16	10	21.	16.55- 17.40	груп пова я	1	Двустороння я игра по упрощенным правилам	спортзал	Соревн ование	
17	10	28.	16.00- 16.45	груп пова я	1	Правила игры в футбол	кабинет	наблюд ение	
18	10	28	16.55- 17.40	груп пова я	1	Удары по мячу правой и левой ногой	спортзал	Наблю дение, тестир ование	
19	11	04.	16.00- 16.45	груп пова я	1	Ведения мяча	Спортив ная площадк а	наблюд ение	
20	11	04.	16.55- 17.40	груп пова я	1	Остановка мяча	Спортив ная площадк а	Соревн ование	

21	11	11.	16.00- 16.45	груп пова я	1	Подвижные игры	спортзал	наблю ение	
22	11	11.	16.55- 17.40	груп пова я	1	Техника безопасности во время гимнастичес ких упражнений	спортзал	наблю ение	
23	11	18	16.00- 16.45	груп пова я	1	Упражнения на гимнастичес ких снарядах	спортзал	Наблю дение	
24	11	18	16.55- 17.40	груп пова я	1	Упражнения на гимнастичес ком стенке	спортзал	зачет	
25	11	25.	16.00- 16.45	груп пова я	1	Индивидуаль ные и парные упражнения	спортзал	Соревн ование	
26	11	25.	16.55- 17.40	груп пова я	1	Упражнения с гимнастичес кой скамейкой	спортзал	наблю ение	
27	12	02.	16.00- 16.45	груп пова я	1	Висы и упоры	спортзал	Наблю дение, тестир	

								ование	
28	12	02.	16.55- 17.40	груп пова я	1	Упражнения с гимнастичес кой палкой, скакалкой	спортзал	наблюд ение	
29	12	09.	16.00- 16.45	груп пова я	1	Упражнения в равновесии	спортзал	Наблю дение Выпол нение нормат ивов	
30	12	09.	16.55- 17.40	груп пова я	1	Правильное представлени е о технике бега	спортзал	зачет	
31	12	16	16.00- 16.45	груп пова я	1	Техника низкого спорта	спортзал	Соревн ование	
32	12	16	16.55- 17.40	груп пова я	1	Старт с опорой на одну руку	спортзал	наблюд ение	
33	12	23.	16.00- 16.45	груп пова я	1	Пробегание отрезков 30 – 60м	спортзал	Наблю дение, тестир ование	
34	12	23	16.55- 17.40	груп пова я	1	Эстафетный бег подвижными	спортзал	наблюд ение	

						играми			
35	01	06.	16.00- 16.45	груп пова я	1	Стартовый разгон	спортзал	Наблю дение	
36	01	06.	16.55- 17.40	груп пова я	1	Стартовый разгон. СБУ	спортзал	тестир ование	
37	01	13.	16.00- 16.45	груп пова я	1	Финиширова ние	спортзал	Соревн ование	
38	01	13.	16.55- 17.40	груп пова я	1	Бег на дистанции	спортзал	наблю дение	
39	01	20	16.00- 16.45	груп пова я	1	Контрольное занятие	спортзал	Наблю дение, тестир ование	
40	01	20.	16.55- 17.40	груп пова я	1	Бег по прямой	спортзал	наблю дение	
41	01	27.	16.00- 16.45	груп пова я	1	Бег по прямой	спортзал	Наблю дение	
42	01	27.	16.55- 17.40	груп пова я	1	Вход в поворот	спортзал		
43	02	03.	16.00- 16.45	груп пова я	1	Бег по повороту	спортзал	Соревн ование	

44	02	03.	16.55- 17.40	груп пова я	1	Упражнения на развитие скоростных качеств	спортзал	наблю ение	
45	02	10.	16.00- 16.45	груп пова я	1	Выход с поворота	спортзал	Наблю дение, тестир ование	
46	02	10.	16.55- 17.40	груп пова я	1	Техника бега на средние и длинные дистанции.	спортзал	наблю ение	
47	02	17.	16.00- 16.45	груп пова я	1	Упражнения на вырабатывни е скоростно- силовых качеств	спортзал	Наблю дение	
48	02	17	16.55- 17.40	груп пова я	1	Бег отрезками 1200-400м. ОГУ	спортзал	Соревн ование	
49	02	24	16.00- 16.45	груп пова я	1	Тактика бега на средние и длинные дистанции	спортзал	Соревн ование	
50	02	24	16.55- 17.40	груп пова я	1	Пробегание дистанции до 1500. Игры	спортзал	наблю ение	

51	03	03	16.00- 16.45	груп пова я	1	Контрольные испытания	спортзал	Наблю дение, тестир ование	
52	03	03.	16.55- 17.40	груп пова я	1	ТБ при выполнении прыжковых упражнений (ПУ) и метании. Подвижные игры.	спортзал	наблю дение	
53	03	10.	16.00- 16.45	груп пова я	1	Прыжки в длину с места спортигры	спортзал	Наблю дение	
54	03	10.	16.55- 17.40	груп пова я	1	Специальные прыжковые упражнения	спортзал		
55	03	17.	16.00- 16.45	груп пова я	1	Техника прыжка в длину с разбега	спортзал	Соревн ование	
56	03	17	16.55- 17.40	груп пова я	1	Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега	спортзал	наблю дение	
57	03	24	16.00- 16.45	груп пова я	1	Многоскоки. Игры	спортзал	Наблю дение, тестир	

								ование	
58	03	24	16.55- 17.40	груп пова я	1	Прыжки в длину согнув ноги.	спортзал	наблюд ение	
59	03	31	16.00- 16.45	груп пова я	1	ПУ. Подвижные игры	спортзал	Наблю дение	
60	03	31	16.55- 17.40	груп пова я	1	Прыжки в длину с разбега перешагиван ием.	спортзал	тестир ование	
61	04	07	16.00- 16.45	груп пова я	1	Прыжки в высоту ножницей.	спортзал	Соревн ование	
62	04	07	16.55- 17.40	груп пова я	1	Подбор индивидуаль ного разбега в прыжках в высоту.	спортзал	наблюд ение	
63	04	14	16.00- 16.45	груп пова я	1	Прыжки в высоту ножницами	спортзал	Наблю дение, тестир ование	
64	04	14.	16.55- 17.40	груп пова я	1	ПУ. Подвижные игры.	спортзал	наблюд ение	
65	04	21	16.00- 16.45	груп пова	1	Контрольные испытания.	спортзал	Наблю дение	

				я		Игры			
66	04	21.	16.55- 17.40	груп пова я	1	Техника метания малого мяча в горизонтальн ую цель	спортзал	наблюд ение	
67	04	28	16.00- 16.45	груп пова я	1	Движение рук при метании .Метание мяча на дальность	спортзал	Соревн ование	
68	04	28.	16.55- 17.40	груп пова я	1	Техника выполнения движений в спортивной ходьбе.	спортзал	наблюд ение	
69	05	05	16.00- 16.45	груп пова я	1	Ходьба в медленном и быстром темпе. Ходьба с перекатом с пятки на носок	спортпл ощадка	Наблю дение, тестир ование	
70	05	05	16.55- 17.40	груп пова я	1	Постановка стопы с выходом на прямую	спортзал	наблюд ение	

71	05	12	16.00- 16.45	груп пова я	1	Специальные беговые упражнения. Имитация поворота таза	спортпл ощадка	Наблю дение	
72	05	12	16.55- 17.40	груп пова я	1	Контрольные упражнения	спортзал	Выпол нение контро льных упражн ений.	

### **Формы аттестации.**

Формы аттестации:

Собеседование по пройденному материалу.

Наблюдение за обучающимися учащимися во время тренировочных занятий и соревнований.

Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.

Контроль соблюдения техники безопасности.

Контрольные тесты.

Выполнение контрольных упражнений.

Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.

Результаты соревнований.

### **Оценочные материалы.**

### **Контрольно-нормативные требования**

**Бег 30м с высокого старта используется для оценки скоростных возможностей занимающихся.**

Возраст	Уровень развития скоростно-силовых качеств		
	ниже - среднего	средний	выше среднего
<b>Мальчики</b>			
8	6,9 - 6,5	6,4 - 5,6	5,5 – 5,1
9	6,4 – 6,1	6,0 – 5,25	5,2 – 4,85
10	6,1 – 5,85	5,8 – 5,1	5,1 – 4,8
11	5,9 – 5,7	5,6 – 5,05	5,0 – 4,8
12	5,7 – 5,45	5,4 – 4,8	4,7 – 4,45
13	5,5 – 5,3	5,2 – 4,65	4,6 – 4,35
14	5,2 – 5,0	4,9 – 4,45	4,4 – 4,2
15	4,9 – 4,85	4,8 – 4,5	4,4 – 4,35
16	4,8 – 4,6	4,5 – 4,15	4,1 – 3,9
17-18	4,85 – 4,6	4,5 – 3,93	3,9 – 3,65
<b>Девочки</b>			
8	7,0 – 6,7	6,6 – 5,85	5,8 – 5,45
9	6,8 – 6,45	6,4 – 5,6	5,5 – 5,2
10	6,5 – 6,2	6,1 – 5,35	5,3 – 4,95
11	6,5 – 6,2	6,1 – 5,45	5,4 – 5,05
12	5,8 – 5,6	5,5 – 4,95	4,9 – 4,65
13	5,6 – 5,4	5,3 – 4,85	4,8 – 4,6
14	5,8 – 5,5	5,4 – 4,75	4,7 – 4,95
15	5,7 – 5,45	5,4 – 4,9	4,7 – 4,5
16	5,7 – 5,45	5,4 – 4,8	4,7 – 4,45
17-18	5,6 – 5,35	5,3 – 4,7	4,6 – 4,4

Прыжок в длину с места характеризует скоростно-силовые качества.  
Фиксируется лучший результат из трех попыток.

Возраст	Уровень развития скоростно-силовых качеств		
	ниже - среднего	средний	выше среднего
<b>Мальчики</b>			
8	95-109	110-140	141-155
9	110-124	125-155	156-165
10	115-129	130-155	166-180
11	130-144	145-175	176-185
12	140-149	150-180	181-195
13	150-164	165-195	196-210
14	155-169	170-210	211-225
15	180-194	195-220	221-240
16	180-199	200-240	241-260

17-18	195-209	210-245	246-260
<b>Девочки</b>			
8	95-109	110-135	136-150
9	100-109	110-140	141-150
10	110-124	125-155	156-165
11	120-134	135-165	166-180
12	130-144	145-175	175-190
13	130-149	150-185	186-205
14	130-144	145-180	181-195
15	130-149	150-190	191-210
16	135-154	155-195	196-215
17-18	140-154	155-195	196-215

Бег в течение 6 минут используется для оценки выносливости.

Длина пробегаемой дистанции отсчитывается с точностью до 1м.

Возраст	Дистанции, м	
	мальчики	девочки
8	930	905
9	980	930
10	1010	955
11	1030	980
12	1055	1005
13	1080	1030
14	1105	1055
15	1155	1055
16	1205	1055
17-18	1230	1080

Поднимание туловища из положения лежа и сгибание рук в упоре лежа, используются для оценки силовой выносливости.

Возраст, лет	Оценка					
	Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз			Сгибание рук в упоре лежа, кол-во раз		
	ниже среднего	средний	выше среднего	ниже среднего	средний	выше среднего
<b>Девочки</b>						
10	15	20	25	4	11	18
11	16	21	26	4	11	18
12	17	21	25	4	11	17
13	18	24	30	4	11	18
14	17	22	27	3	11	19
15	16	22	27	2	10	18
16	17	23	28	4	11	17
17-18	17	23	28	7	13	19

<b>МАЛЬЧИКИ</b>						
10	17	22	27	8	19	30
11	10	23	25	11	21	31
12	19	25	31	13	23	33
13	21	27	33	12	23	34
14	21	27	33	15	26	37
15	23	28	34	18	28	38
16	24	30	36	19	31	43
17-18	25	30	36	20	32	44

## Методические материалы

Раздел подготовки	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая	Лекция, беседа, посещение соревно-ваний.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, легкой атлетике. Методические пособия по л/а, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос обучающихся
Техническая	Объяснение, демонстрация технического действия, Практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая	Лекция, беседа,	Групповой, повторный,	Игры с

	видео материала, участие в соревнованиях.	игровой, соревновательный методы.	заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Физическая	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

### **Условия обеспечения программы**

#### **Материально-технические условия:**

- спортивный зал;
- кабинет №4 (включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы );
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- Включает в себя стеллажи;
- пришкольная площадка;
- сектор для прыжков в длину;
- игровое поле для футбола;

- площадка игровая баскетбольная;
- площадка игровая волейбольная;

### **Используемый инвентарь:**

- гимнастические палки-10 шт.;
- скамейки-8 шт.;
- обручи,-20 шт.;
- скакалки-10 шт.;
- эстафетные палочки-6 шт.;
- баскетбольные мячи -6 шт.;
- волейбольные-5 шт.;
- футбольные мячи-4 шт..

### **Снаряды:**

- малые мячи 150 грамм-4 шт.;
- гранаты 300 грамм - 8 шт. ;
- гимнастические маты -10 шт.;
- стойки для прыжков в высоту – 2 шт.;
- гимнастический мост – 1 шт.;
- канат – 1 шт.;
- высокая и низкая перекладины.

### **Информационные условия:**

Для изучения теоретического материала используются компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы, учебно-демонстрационные плакаты, видеофильмы.

### **Кадровое обеспечение:**

Занятия ведет опытный педагог дополнительного образования Серебряков Владимир Васильевич

## **Список литературы**

### **Список литературы для педагога**

1. Гойхман П.Н. Легкая атлетика в школе./ П.Н. Гойхман, О.Н. Трофимов- М.: Дрофа, 2007.
2. Ивочкин В.В. Бег на средние и длинные дистанции: Система подготовки. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции/ Ф.П.Суслов ВНИИФК, 2003. - С. 86 - 89.
3. Жилкин А.И. Легкая атлетика/. А. И. Жилкин ,В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук- М.: Издательство «Академия», 2009
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно - оздоровительная работа в школе: Метод. Пособие. - М., 2003. - 128 с.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать - М.: Астрель: АСТ, 2006. - 863, [1] с: ил. - (Профессия-тренер)
6. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995. - 91 с.

### **Литература для обучающихся и родителей**

- 1 Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы,; Москва: «ВАКО», 2007.
- 2 Г.П.Попова. Дружить со спортом и игрой. Волгоград: «Учитель», 2008.
3. Суслов Ф.П. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /Сост.Суслов Ф.П., Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.

### **Интернет ресурс:**

1. <http://reftrend.ru/835574.html>

2. [http://www.dooc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com\\_content  
&task=view](http://www.dooc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view)

3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146>

4. [http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye\\_dejstvija\\_v\\_napadenii/2012-05-31-  
14#.VMpdFWua6U](http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye_dejstvija_v_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U)

5. <http://леснаяшкола.рф/documents/Uroki/Basketbol.pdf>