муниципальное общеобразовательное учреждение
«Самоцветская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю:
Директор МОУ «Самоцветская СОШ»
_____В.С.Штоколок
Приказ №55/5 - од от 31 августа 2026г.

Дополнительная программа Спортивной подготовки «Легкая атлетика»

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Составитель:
педагог
дополнительного
образования
Буньков В.А.

п. Курорт-Самоцвет 2026г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
II. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы	10
Список литературы	13
Приложение	14

I Целевой раздел

1.1.Пояснительная записка

Настоящая программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» разработана в соответствии с в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями, внесенными 04.06.2014г. №145-ФЗ, 06.04.2015г. №68-ФЗ (ред. 19.12.2016г.).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 14 ноября 2013г., № 30384).
3. Приказом № 196 от 09.11.2018г. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013г., № 28564).
5. Концепции развития дополнительного образования, утверждённой распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726 – р.

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

Актуальность программы в том, что используются в практике многие идеи отечественных теоретиков и практиков. Данная программа рассчитана *для обучающихся разного возраста* и развитие устойчивого интереса к занятиям лёгкой атлетики у учащихся. Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды.. Легкоатлеты – спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики.

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

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

Адресат программы – обучающиеся с 9 лет, дети и подростки. Развивающее влияние лёгкой атлетики особенно органично проявляется у детей в возрасте 6-10 лет. В этот период складывается специфическая интеллектуальная способность общего характера – умение действовать в уме. Как нельзя лучше этот процесс мышления представлен в занятиях лёгкой атлетикой, поэтому она признана оптимальным материалом или моделью для развития способностей действовать в уме. Развитие мышления в лёгкой атлетике складывается, как искусственно-естественный процесс, в котором «искусственная» составляющая определяется усилиями учащего. Развитое мышление юного легкоатлета характеризуется такими показателями, как самостоятельность, практичность, дисциплинированность, изобретательность, самообладание. Эти пять показателей являются основополагающими при формировании мышления юного спортсмена.

Объем и срок освоения программы –315 часа в год, 9 час в неделю.

Уровень программы – базовый.

Формы обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса. Организация образовательного процесса происходит в сформированных разновозрастных группах; состав группы – постоянный; занятия групповые; виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривает лекции, беседы, практические занятия, мастер-классы, выездные занятия и соревнования. Минимальное число детей в группе -10, максимальное – 20 человек. В программе присутствуют 6 модулей.

Цель и задачи программы:

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

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

Задачи:

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

ошибками, умению делать выводы и ставить задачи на будущее, помочь овладеть приёмами тактики бега на короткие и средние дистанции;

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

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

Воспитательный потенциал программы.

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

Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела программы	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Количество часов, год обучения			Вид контроля/ аттестации
			1 год	*2 год*	*3 год*	
1.	Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности	День знакомств. Знакомство с лёгкой атлетикой;	2	-	-	Опрос, анкетирование
2.	История развития легкой атлетики.	Популяризация спорта, поддержка спортивных достижений;	1	-	-	Тестирование
3.	Теоретические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта.	Изучение правил и терминологии лёгкой атлетики. Просмотр видеофильмов;	1	-	-	Тестирование
4.	Практические занятия	Мероприятия, посвящённые памятным датам.	48	-	-	Педагогическое наблюдение
5.	Теоретические знания по технике легкоатлетических видов спорта.	Популяризация спорта, поддержка спортивных достижений;	1	-	-	Тестирование
6.	Практические занятия	Пропаганда ЗОЖ,	49	102	102	Педагогическое

		сдача нормативов. Разбор собственных ошибок. Участие в соревнованиях.				наблюдение
Итого			**102**	**102**	**102**	**306**

Содержание учебного плана

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

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

Раздел 2.История развития легкой атлетики (1ч.)

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Раздел 3.Теоретические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта (1ч.)

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Раздел 4. Практические занятия (48 ч.)

1.Прыжки в длину. ***Общая физическая подготовка.***

- ✓ упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег,
- ✓ общеразвивающие упражнения;
- ✓ прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;
- ✓ силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;
- ✓ гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;

2.Эстафетный бег. ***Изучение техники бега.***

2.1. ознакомление с техникой;

2.2. изучение движений ног и таза;

2.3. изучение работы рук в сочетании с движениями ног;

2.4. низкий старт, стартовый разбег.

3.Изучение техники бега на короткие дистанции.

3.1. ознакомление с техникой бег на короткие дистанции;

3.2. изучение техники бега по прямой;

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

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

3.5.установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд).

По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

Раздел 5. Теоретические знания по технике легкоатлетических видов спорта (1ч.)

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

Раздел 6. Практические занятия (1год-49ч.; 2 год-102ч.; 3 год-102ч.)

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

ОФП:

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

2.Кроссовая подготовка: (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м.

3.Бег на короткие дистанции. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

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

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

6.Кроссовая подготовка Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Планируемые результаты

После прохождения стартового уровня учащиеся овладевают основами лёгкой атлетики.

Предметные результаты

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

Метапредметные результаты:

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

Личностные результаты

— дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
— умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
— умение оказывать помощь своим сверстникам.
— правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации,
— распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.
— руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
— выполнять элементы спортивных игр;
— измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.
— рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
— определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
— соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки
— понимать влияние закаливания на организм человека;
— самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
— выполнять комбинации из элементов акробатики;
— организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.
— руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
— продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
— объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
— самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
— координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

В результате освоения курса

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

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

Учащиеся получат возможность научиться:

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

РАЗДЕЛ 2
КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Календарный учебный график.

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

Продолжительность учебного года:

Учебный период - с 01 сентября по 25 мая.

Количество учебных недель – 34 недель.

Количество учебных дней – 170 дней

Продолжительность каникул – 26 мая – 31 августа.

На освоение учебного материала отводится 102 часа в год/306 часов за 3 года.

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

Продолжительность занятий.

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

Режим занятий с 15:00 часов до 16:10 часов понедельник, среда, пятница.

Продолжительность занятий в группах:

40-45минут (в группах с детьми 9-10 летнего возраста);

Условия реализации программы:

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Учитель должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельного принятия решений. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей-

предметников, опытных судей, опытных легкоатлетов. Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях спортивного стадиона или спортзала. Практические навыки отрабатываются в спортивно-массовых мероприятиях, районных и школьных соревнованиях, праздниках.

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

Материально-техническое обеспечение:

№	Наименованиеоборудования	Количествооднов ременных пользователей
1.	Спортивная площадка	до 30 учащихся
2.	Спортивный зал	25
3.	Секундомер	2
4.	Мячи теннисные	15
5.	Мячи для метания (150 гр.)	20
6.	Мячи волейбольные	20
7.	Мячи футбольные	20
8.	Мячи баскетбольные	20
9.	Мячи гандбольные	15
10.	Ракетки для бадминтона	10
11.	Скакалки	30
12.	Обручи	15
13.	Гимнастические маты	6
14.	Гимнастическое бревно	1
15.	Брусья настенные	4
16.	Турники	15
17.	Барьеры	4

18.	Колодки	2 пары
19.	Свисток	1

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

Формы аттестации.

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств. Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель в сентябре и мае.

Материально-техническая база. Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания, гранаты, беговые дорожки, спортивный городок. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

Формой подведения итогов реализации данной программы являются:

1 год обучения:

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

2 год обучения:

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

3 год обучения:

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

Список литературы

Для педагога:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2018 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2017г.

Для обучающегося:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2017г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2017г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2017.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2018. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2018г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2018г

Приложение №1

Календарно-тематическое планирование по легкой атлетике

Содержание занятия
1-й год обучения
Раздел 1. «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» (2 часа.)
Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.
Общие представления об оздоровительном беге.Требования к безопасности и профилактике травматизма. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.
Раздел 2. «История развития легкой атлетики» (1 час).
История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.
Раздел 3. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта» (1 час).
Анализ техники ходьбы и бега. Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Основные кинематические и динамические параметры. Отталкивание, полет. Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка. Кривая изменения скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях.
Раздел 4. Практические занятия (48 часов)
Изучение техники бега (5 часов)
Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.
ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.
ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.
ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.
ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.
Бег на короткие дистанции (43 часов)
Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой
Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.
Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений
Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.

Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд
Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта); - установление стартовых колодок
Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции
Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега
ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.
ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры
Раздел 5. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта» (1 час).
Прыжки в длину с места и с разбега. Общие основы техники прыжков.
Понятие об отталкивании в прыжках. Механизм отталкивания. Модельные характеристики прыгунов. Сравнительный анализ отдельных фаз прыжков. Динамические и кинематические характеристики прыжков. Общность техники отталкивания, полёта и приземления.
Раздел 6. Практические занятия (49 часов)
Прыжки в длину (15 часов)
Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.
ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием
ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления
ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение прыжка в целом - совершенствование техники
ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.
ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.
Эстафетный бег (15 часов)
Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.
ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры
ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.
ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.
ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.
Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.
Прыжки в длину с места (19 часов)
Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с места.Спринтерский бег.

Изучение техники прыжка в длину с места - изучение техники отталкивания - изучение ритма техники подготовки к отталкиванию.
2-й год обучения
Изучение техники прыжка в длину с места - изучение техники полёта.
Изучение техники прыжка в длину с места - изучение техники приземления
Изучение техники прыжка в длину с места - изучение техники прыжка в целом
ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Встречная эстафета.
ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Подвижная игра.
Контрольное занятие: прыжки в длину с места. Подвижная игра.
Кроссовая подготовка (24 часов)
ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.
ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.
Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.
СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.
Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).
СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.
Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.
СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.
СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м.
ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.
ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.
ОФП. Кроссовый бег 1000 м.
ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.
ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.
ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.
ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.
Соревнования по бегу на длинные дистанции.
Бег на короткие дистанции (34 часов)
Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра
Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.
Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.
Совершенствование техники спринтерского бега: Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок.

Выполнение стартовых команд
Совершенствование техники спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции
Совершенствование техники спринтерского бега: - бег по повороту - низкий старт на повороте - техника финиширования - совершенствование в технике бега
ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.
ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры
Прыжки в длину с разбега (34 часов)
Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.
ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - отталкивание, - сочетание разбега с отталкиванием
ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - техника полетной фазы, - группировка и приземление
3-й год обучения
ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.
Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.
Метание мяча (27 часа)
ОФП. Совершенствование техники метания мяча
ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.
ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе
Соревнования по метанию мяча на дальность.
Эстафетный бег (4 часа)
Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.
ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры
ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 200. Подвижные игры
Прыжки в длину с разбега (34 часов)
Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Спринтерский бег.
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. - техника отталкивания - ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию.
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе.
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Техника приземления.
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. - изучение техники прыжка в целом
ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Встречная эстафета.
ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Подвижная игра.
Соревнования по прыжкам в длину с разбега.
Раздел 7.Кроссовая подготовка (34 часов)

Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.
ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.
Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.
СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.
Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).
СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.
Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.
СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.
СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м.
ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.
ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.
ОФП. Кроссовый бег 1000 м.
ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.
ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.
ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.
ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.
Соревнования по бегу на длинные дистанции.

Приложение №2

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть мед.аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.8. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.).

2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метающего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

3.8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;
3.9. в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;
3.10. запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).
4. Требования безопасности в аварийных ситуациях
4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).
4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий
5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Приложение №3

Тематика занятий:

Теория – история развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений.

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

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