

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
средняя общеобразовательная школа № 41
имени Михаила Шемякина**

УТВЕРЖДЕНО
приказом МАОУ СОШ № 41
от _____ № _____

Директор школы
_____ И.А. Алютова

ПРИНЯТО
решением Педагогического Совета
МАОУ СОШ № 41
Протокол от _____ № _____
Председатель совета

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа**

**«Легкая атлетика»
срок реализации 3 года
возраст обучающихся 8-18 лет**

**Разработчик
педагог дополнительного образования
Паладий Мария Юрьевна**

**Краснодар
2024 г**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Легкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Программа разработана с учетом требований Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ от 01.09.2013 года.

В условиях соблюдения санитарно-эпидемиологических требований и профилактики распространения короновирусной инфекции предусматривается сокращения количества обучающихся, находящихся в помещении на занятиях, при помощи деления группы детей на подгруппы. Предусматривается модуль обучения с применением электронных и дистанционных образовательных технологий, а так же проведение внеаудиторных и самостоятельных занятий.

Легкая атлетика – наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию подрастающего поколения, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метание). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые в повседневной жизни. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в тренировочный процесс многих других видов спорта и каждый урок физической культуры образовательных учреждений всех ступеней. При разработке данной программы разработчик опиралась на примерную программу по легкой атлетике для ДЮСШ «Бег на короткие дистанции», а также на методические пособия по легкой атлетике: Валик Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов», Козьмин Р.К., Левитский Н.Г., Лимарь П.Л. «Первые шаги в легкой атлетике», Озолин Э.С. «Спринтерский бег», Л.П. Матвеев «Теория и методика физического воспитания», 4-е издание. Москва «Просвещение» 2011г.

Новизна: настоящая программа по легкой атлетике адаптирована для работы в объединениях физкультурно-спортивной направленности, отделений дополнительного образования детей на базе общеобразовательных учреждений. Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения.

Актуальность: в программе представлен программный материал, организация спортивно-оздоровительных занятий, содержание теоретических и практических занятий, методические рекомендации, нормативы физической подготовки. В программе учтена последовательность, определяющая значимость основных направлений тренировочного процесса. Она предназначена для педагогов-тренеров физической культуры, работающих по направлению физкультурно-оздоровительной деятельности по легкой атлетике.

Цель: развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма. Формирование здорового образа жизни обучающихся в общеобразовательном учреждении через систематические занятия легкой атлетикой; вовлечение их в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность.

Задачи: обучение в рамках спортивной тренировки заключается в физической, технической, тактической подготовке начинающих спортсмена.

Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков;
- обучение приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;

Воспитательные:

- формирование интереса и потребности в занятиях легкой атлетикой;
- воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых качеств.

Развивающие:

- развитие гибкости, координации, смелости, силы, выносливости, быстроты;
- развитие двигательных способностей.

Оздоровительные:

- охрана и укрепление здоровья учащихся;
- достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения;
- повышение умственной и физической работоспособности, направленность на реализацию принципа вариативности, включающего возможность подбирать содержание программного материала в соответствии с возрастными особенностями, биологическим возрастом, регионально-климатическими условиями;
- объемность и многообразие средств и форм спортивной деятельности ориентировано на достижение результата каждым занимающимся.

Условия реализации программы:

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и мотивированные на занятия легкой атлетикой. Набор в объединение проводится с 31 мая до 10 сентября текущего года.

Условия формирования групп:

Программа предназначена для детей от 8-18 лет. Возможны, как одновозрастные, так и разновозрастные объединения учащихся.

Списочный состав **первого года** обучения – **15** человек,

второй год обучения - **12** человек (возможен дополнительный набор учащихся по собеседованию на знание теоретических основ по программе «Легкая атлетика» и практическому тестированию на владение основными техническими навыками).

В группах **третьего года** обучения **10** человек, освоивших программу двух лет обучения.

Программа 1ого и 2ого годов обучения рассчитана на 144 академических часа в год, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Программа 3-его года обучения представлена на 216 часов, занятия проводятся или 2 раза в неделю по 3 часа, или 3 раза в неделю по 2 часа.

Для первого и второго годов обучения особое внимание необходимо уделять

разностороннему развитию физических возможностей, укреплению здоровья, созданию функционального потенциала, предполагающего освоение разнообразных двигательных навыков.

Основными принципами построения спортивно-оздоровительных занятий являются: универсальность в постановке задач, выборе средств и методов, глубокое изучение особенностей каждого занимающегося, индивидуальный подход.

Объем и характер упражнений определяются в зависимости от уровня общефизической подготовки, возраста, физического развития.

В процессе спортивно-оздоровительных занятий важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок:

- необходимо учитывать закономерности развития сенситивных периодов;
- нагрузка должна соответствовать возрастным особенностям и уровню подготовленности занимающихся;
- увеличение темпов роста нагрузок должно соответствовать дидактическим принципам.

При проведении спортивно-оздоровительных занятий основное внимание следует направить на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия необходимо строить с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость.

Для успешного усвоения обучающимися широкого технического арсенала средств легкой атлетики, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности, большое значение имеет рациональное распределение тренировочного времени на разделы подготовки юных легкоатлетов. Следует учесть, что периодизация тренировочного процесса носит условный характер.

Для 3-его года

На третьем году обучения занятия проводятся с нагрузкой 2 раза в неделю по 3 часа, или 3 раза в неделю по 2 часа.

Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся. Повышение уровня разносторонней физической подготовленности; развитие скоростно-силовых и волевых качеств, воспитание общей выносливости; совершенствование быстроты, гибкости, ловкости, умения расслаблять мышцы; изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков; ведение дневника тренировок, анализирование своего выступления и выступления товарищей в спортивных соревнованиях; определение вида для специализации в легкой атлетике.

Физическая подготовка должна стать более специализированной: продолжают совершенствоваться физические возможности, доводятся до оптимального уровня физическое развитие и физическая подготовленность, создается разносторонний функциональный потенциал.

В ходе реализации программы, главным результатом является повышение уровня физической подготовленности, рост спортивных достижений, степень освоения практических навыков и умений на основы научных знаний.

Планируемые результаты освоения образовательной программы

Личностные:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные:

- 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.

Предметные:

- 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).

К концу 1 года обучения учащиеся

Будут знать:

Будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

Узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;

Узнают правила легкой атлетики;

Правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

Знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

Провести специальную разминку для легкоатлета;

Овладеют основами техники легкой атлетики;

Овладеют основами судейства в легкой атлетике;

Смогут составить график соревнований в личном зачете;

Разовьют следующие качества:

Улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

Улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

Повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

К концу 2 года обучения учащиеся:

Будут знать:

Расширят знания о технических приемах в легкой атлетике;

Получат разносторонние знания о положении дел современном мире в легкой атлетике;

Будут уметь:

Проводить специальную разминку для легкоатлета;

Овладеют различными приемами техники легкой атлетики;

Освоят приемы тактики в легкой атлетике;

Овладеют навыками судейства в легкой атлетике;

Овладеют навыками общения в коллективе;

Будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

Улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;

Повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям.

К концу 3 года обучения учащиеся:

Будут знать:

О правилах поведения в спортивном зале и легкоатлетическом манеже;

О возникновение и развитие различных видов легкой атлетики;

Названия спортивного инвентаря и их значение;

Правила соревнований по легкой атлетике;

О здоровом образе жизни и его положительном влиянии на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

О значении занятий на свежем воздухе;

О технике бега на короткие, средние и длинные дистанции;

О технике бега по повороту;

О технике передачи эстафеты.

Будут уметь:

Выполнять специально беговые упражнения;

Бег с высокого старта; бег с низкого старта; бег из различных стартовых положений; быстрые движения руками на месте; бег на месте без упора с максимальной частотой; бег в упоре с максимальной частотой; бег по кругу с наклоном туловища внутрь круга, эстафетный бег;

Уметь выполнять броски н/мяча различными способами; выпрыгивание из приседа на двух ногах с отягощением;

Уметь выполнять кроссовый бег до 10 минут. Бег с сопротивлением. Бег через различные препятствия, бег с барьерами до 50 см высотой. Челночный бег. Эстафетный бег, техника приема и передачи эстафетной палочки.

Уметь выполнять прыжки различными способами; преодоление полосы препятствий; прыжки через г/скамейку с продвижением вперед, различными способами; прыжки на г/скамейку; прыжки через скакалку различными способами

на месте с продвижением вперед;

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Элементы техники отталкивания и приземления. Комплексы прыжковых упражнений. Прыжки с места и многократные прыжки на одной и двух ногах.

Прыжки в высоту с разбега способом: «Перешагиванием». Элементы техники отталкивания и перехода через планку.

Уметь выполнять метание малого мяча «из-за спины через плечо» с места, двух, трех шагов и полного разбега. Техника отведения мяча: «вперед, вниз и назад». Метание мяча в цель и на дальность. Броски набивного мяча до 2 кг различными способами.

Разовьют следующие качества:

Совершенствуются технико-тактические показатели легкоатлета, показатели физических качеств: быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;

Развитие выносливости: пробегать в среднем темпе 10 мин.

Учащиеся должны демонстрировать:

1. Бег 30м с высокого старта
2. Прыжок в длину с места
3. Бег в течение 6 минут
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Формы и виды контроля

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале 1-ого года обучения проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по легкой атлетике.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Учебно-тематический план 1 год обучения
4 часа в неделю (144 часов в год)

| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | |
|------------|---|--|-----------------------|----------------------|
| | | Всего | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 2 | - |
| 2. | История развития легкоатлетического спорта. | 1 | 1 | - |
| 3. | Гигиена спортсмена и закаливание. | 1 | 1 | - |
| 4. | Места закаливания, их оборудование и подготовка. | 1 | 1 | - |
| 5. | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. | 3 | 3 | - |
| 6. | Ознакомление с правилами соревнований. | 1 | 1 | - |
| 7. | Общая физическая подготовка. | 45 | - | 45 |
| 8. | Специальная физическая подготовка. | 45 | - | 45 |
| 9. | Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. | 45 | - | 45 |
| 10. | Контрольные упражнения и спортивные соревнования. | Согласно плану спортивных мероприятий. | | |
| 11. | Итого: | 144 | 9 | 135 |

Учебно-тематический план 2-го года обучения
4 часа в неделю (144 часа в год)

| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | |
|-------|--|------------------|-----------------------|----------------------|
| | | Всего | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | - |
| 2. | История развития легкоатлетического спорта | 1 | 1 | - |
| 3. | Гигиена спортсмена и закаливание. | 1 | 1 | - |
| 4. | Основы техники видов легкой атлетики | 1 | 1 | - |
| 5. | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой | 4 | 4 | - |
| 6. | Инструкторская и судейская практика. | 1 | 1 | - |

| | | | | |
|------------|---|--|----------|------------|
| 7. | Общая физическая подготовка | 45 | - | 45 |
| 8. | Специальная физическая подготовка. | 45 | - | 45 |
| 9. | Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. | 45 | - | 45 |
| 10. | Контрольные упражнения и спортивные соревнования. | Согласно плану спортивных мероприятий. | | |
| 11. | Итого: | 144 | 9 | 135 |

Учебно-тематический план 3-его года обучения
6 часов в неделю (216 часов в год)

| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | |
|------------|---|--|-----------------------|----------------------|
| | | Всего | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1. | Вводное занятие. | 1 | 1 | - |
| 2. | История развития легкоатлетического спорта. | 1 | 1 | - |
| 3. | Гигиена спортсмена и закаливание. | 1 | 1 | - |
| 4. | Основы техники видов легкой атлетики. | 3 | 3 | - |
| 5. | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. | 3 | 3 | - |
| 6. | Инструкторская и судейская практика. | 6 | - | 6 |
| 7. | Общая физическая подготовка | 67 | - | 67 |
| 8. | Специальная физическая подготовка | 67 | - | 67 |
| 9. | Технико-тактическая подготовка | 67 | - | 67 |
| 10. | Контрольные упражнения и спортивные соревнования. | Согласно плану спортивных мероприятий. | | |
| 11. | Итого: | 216 | 9 | 207 |

Продолжительность учебного года – 37 недель.
 Начало занятий 01.09.2022г.
 Окончание занятий 31.05.2023 г.
 Объем учебных часов для групп 1,2 и 3 года обучения.

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|--------------------------|---------------------------------------|
| 1 год | 1 сентября | 31 мая | 37 | 144 | 2 раза по 2 часа |
| 2 год | 1 сентября | 31 мая | 37 | 144 | 2 раза по 2 часа |
| 3 год | 1 сентября | 31 мая | 37 | 216 | 3 раза по 2 часа или 2 раза по 3 часа |

Предъявление результатов обучения:

- Текущая диагностика – декабрь
- Итоговая диагностика – апрель-май
- Открытые занятия – апрель

Формы проведения диагностики определены дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Легкая атлетика».

Режим работы в период школьных каникул: Занятия проводятся по утвержденному временному расписанию, составленному на период каникул. Для СОГ третьего и последующих годов обучения физическая подготовка должна стать более специализированной: продолжают совершенствоваться физические возможности, доводятся до оптимального уровня физическое развитие и физическая подготовленность, создается разносторонний функциональный потенциал. Система контроля позволяет оценить эффективность средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

При выборе контрольных тестов необходимо исходить из надежности, информативности и эквивалентности контрольных упражнений. Вместе с тем средства контроля должны быть доступны и минимальны, так как педагогу приходится лично тестировать группы юных воспитанников.

Для оценки основных показателей физической подготовки используются бег на 30 метров с высокого старта, прыжок в длину с места, бег в течение 6 минут.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Легкая атлетика» на 2022-2023 учебный год**

| № Занятия | Дата по плану | Фактическая дата | Тема и содержание занятия | Кол-во часов | Вид контроля |
|-----------|---------------|------------------|--|--------------|---------------------------------|
| 1 | | | 1.Вводный инструктаж по правилам поведения и техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. 2.Анализ техники ходьбы и бега. | 2 | <i>Опрос</i> |
| 2 | | | 1.История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России 2. ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра. | 2 | <i>Опрос</i> |
| 3 | | | 1.ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. 2. Мини - соревнования по спортивной ходьбе. | 2 | <i>Беседа</i> |
| 4 | | | 1.СФП. Изучение техники бега. 2. Подвижные игры. | 2 | <i>Беседа</i> |
| 5 | | | 1. ОФП. Низкий старт, стартовый разбег. 2.Спортивные игры. | 2 | <i>Опрос</i> |
| 6 | | | 1.ОФП. Совершенствование техники бега. 2.Подвижная игра. | 2 | <i>Беседа</i> |
| 7 | | | 1. ОФП. Совершенствование техники бега. 2.Подвижная игра. | 2 | <i>Наблюдение</i> |
| 8 | | | 1.ОФП. Совершенствование техники бега. 2.Подвижная игра. | 2 | <i>Опрос</i> |
| 9 | | | 1. СФП. 2.Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. | 2 | <i>Опрос</i> |
| 10 | | | 1.СФП 2.Обучение технике спринтерского бега. | 2 | <i>Опрос</i> |
| 11 | | | Контрольные игры и испытания. Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут. | 2 | <i>Наблюдение</i> |
| 12 | | | 1. СФП 2.Обучение технике спринтерского бега. | 2 | <i>Наблюдение</i> |
| 13 | | | 1.Общая физическая подготовка. 2.Упражнения с предметами (со скакалками и мячами). | 2 | <i>Наблюдение</i> |
| 14 | | | 1. СФП 2.Обучение технике спринтерского бега. | 2 | <i>Наблюдение</i> |
| 15 | | | 1. СФП 2.Обучение технике спринтерского бега. 3.Подвижные игры. | 2 | <i>Опрос</i> |
| 16 | | | 1.Специальная физическая подготовка. 2.Прыжковые упражнения. 3.ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. | 2 | <i>Опрос</i> |
| 17 | | | 1. ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. 2. Спортивные игры. | 2 | <i>Наблюдение</i> ₁₃ |
| 18 | | | Общая физическая подготовка. Подвижные | 2 | <i>Наблюдение</i> |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---|-------------------|
| | | | игры и эстафета. | | |
| 19 | | | 1.ОРУ. 2.Контрольное занятие: бег 60 м. 3.Подвижные игры. | 2 | <i>Наблюдение</i> |
| 20 | | | 1.СФП 2.Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков. | 2 | <i>Опрос</i> |
| 21 | | | 1.Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. 2.Обучение технике прыжка в длину с разбега. | 2 | <i>Опрос</i> |
| 22 | | | 1.ОФП. 2.Изучение техники прыжка в длину способом «перешагивания». | 2 | <i>Наблюдение</i> |
| 23 | | | 1.ОФП. 2.Изучение техники прыжка в длину способом «перешагивания». 3. Подвижные игры. | 2 | <i>Наблюдение</i> |
| 24 | | | 1.ОФП. 2.Контроль техники прыжка в длину способом «перешагивания». | 2 | <i>Контроль</i> |
| 25 | | | 1.ОФП. 2. Бег в медленном темпе. | 2 | <i>Наблюдение</i> |
| 26 | | | 1.ОФП. 2.Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. | 2 | <i>Опрос</i> |
| 27 | | | 1.ТТП. 2.Спринтерский бег. 3.Подвижные игры. | 2 | <i>Опрос</i> |
| 28 | | | 1.ТТП. 2.Спринтерский бег. 3.Подвижные игры. | 2 | <i>Наблюдение</i> |
| 29 | | | 1.Специальная физическая подготовка. 2.Спортивные игры. | 2 | <i>Наблюдение</i> |
| 30 | | | 1.ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину с места. 2. Бег в медленном темпе. | 2 | <i>Контроль</i> |
| 31 | | | 1.Обучение технике эстафетного бега. 2.Подвижная игра. | 2 | <i>Опрос</i> |
| 32 | | | 1.Общая физическая подготовка. 2.Подвижные игры. | 2 | <i>Наблюдение</i> |
| 33 | | | 1.ОРУ. Встречная эстафета. 2.Подвижные игры. | 2 | <i>Наблюдение</i> |
| 34 | | | 1.ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. 2.Подвижные игры. | 2 | <i>Опрос</i> |
| 35 | | | 1.ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. 2.Подвижные игры. | 2 | <i>Опрос</i> |
| 36 | | | 1. Контрольное занятие: эстафета 4 по 100. 2.Подвижные игры. | 2 | <i>Наблюдение</i> |
| 37 | | | 1.ОРУ со скакалками. Встречная эстафета. 2.Спортивные игры. | 2 | <i>Наблюдение</i> |
| 38 | | | 1.ОФП. 2.Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. | 2 | <i>Опрос</i> |
| 39 | | | 1.ОФП. 2.Кроссовая подготовка. Бег на средние | 2 | <i>Опрос</i> |

| | | | | | |
|----|--|--|--|---|-------------------|
| | | | дистанции 300-500 м. | | |
| 40 | | | 1. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг. 2. Подвижные игры. | 2 | <i>Наблюдение</i> |
| 41 | | | 1. ОФП. Бег 30, 60 м. 2. Метание набивных мячей 1 кг. 3. Подвижные игры. | 2 | <i>Наблюдение</i> |
| 42 | | | 1. Бег на средние учебные дистанции. 2. Прыжки в высоту (совершенствование техники). | 2 | <i>Опрос</i> |
| 43 | | | 1. Стартовый разгон. 2. Челночный бег 3 * 10 м и 6 * 10 м. Встречная эстафета. | 2 | <i>Опрос</i> |
| 44 | | | 1. СФП 2. Стартовый разгон. 3. Челночный бег 3 * 10 м и 6 * 10 м. 4. Встречная эстафета | 2 | <i>Наблюдение</i> |
| 45 | | | 1. ОФП 2. Подвижная игра “Круг за кругом”. | 2 | <i>Наблюдение</i> |
| 46 | | | 1. ОФП. 2. Равномерный бег 1000-1200 м. 3. Подвижные игры. | 2 | <i>Опрос</i> |
| 47 | | | 1. ОФП. Кроссовый бег 1000 м. 2. Подвижные игры. | 2 | <i>Опрос</i> |
| 48 | | | 1. ОФП с набивными мячами. 2. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. | 2 | <i>Контроль</i> |
| 49 | | | 1. СФП. 2. Упражнения с набивными и теннисными мячами. 3. Подвижные игры. | 2 | <i>Наблюдение</i> |
| 50 | | | 1. ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. 2. Подвижная игра. | 2 | <i>Опрос</i> |
| 51 | | | 1. ОФП. 2. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок. | 2 | <i>Контроль</i> |
| 52 | | | 1. Соревнования по бегу на длинные дистанции. | 2 | <i>Наблюдение</i> |
| 53 | | | 1. ОФП. 2. Совершенствование техники спортивной ходьбы. 3. Подвижная игра. | 2 | <i>Наблюдение</i> |
| 54 | | | 1. ОФП. 2. Совершенствование техники спортивной ходьбы. 3. Подвижная игра. | 2 | <i>Наблюдение</i> |
| 55 | | | 1. ОФП. 2. Совершенствование техники спортивной ходьбы. 3. Подвижная игра | 2 | <i>Наблюдение</i> |
| 56 | | | 1. СФП. 2. Совершенствование техники спринтерского бега. 3. Подвижные игры. | 2 | <i>Опрос</i> |
| 57 | | | 1. СФП. 2. Совершенствование техники спринтерского бега. 3. Подвижные игры. | 2 | <i>Опрос</i> |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---|-------------------|
| 58 | | | 1.СФП. 2.Совершенствование техники спринтерского бега. 3.Подвижные игры. | 2 | <i>Наблюдение</i> |
| 59 | | | 1.ОФП. 2.Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. 3.Спортивные игры. | 2 | <i>Опрос</i> |
| 60 | | | 1.ОФП. 2.Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. 3.Бег 60 м. | 2 | <i>Опрос</i> |
| 61 | | | 1.ОРУ. 2.Контрольное занятие: бег 60 м. 3. Подвижные игры. | 2 | <i>Контроль</i> |
| 62 | | | 1.ОРУ. 2.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3. Подвижные игры. | 2 | <i>Опрос</i> |
| 63 | | | 1.ОФП. 2.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3.Метание мяча. | 2 | <i>Опрос</i> |
| 64 | | | 1.ОФП. 2.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3.Метание мяча. | 2 | <i>Наблюдение</i> |
| 65 | | | 1.ОФП. 2.Совершенствование техники метания мяча 3.Подвижные игры. | 2 | <i>Опрос</i> |
| 66 | | | 1.ТТП. 2.Соревнования по прыжкам в длину. 3. Бег в медленном темпе. | 2 | <i>Опрос</i> |
| 67 | | | 1.ОФП. 2.Совершенствование техники метания мяча 3.Спортивные игры. | 2 | <i>Наблюдение</i> |
| 68 | | | 1.ТТП. 2. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг. | 2 | <i>Опрос</i> |
| 69 | | | 1. Контрольное занятие Соревнования по метанию мяча на дальность. 2.Подвижные игры. | 2 | <i>Контроль</i> |
| 70 | | | 1.ОРУ с предметами. 2.Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. | 2 | <i>Наблюдение</i> |
| 71 | | | 1.СФП 2.Выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. | 2 | <i>Контроль</i> |
| 72 | | | 1.ТТП. 2.Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. 3. Подвижная игра. Итоги года | 2 | <i>Опрос</i> |

Итого 144 часа

Использованная литература

Литература, использованная при разработке программы:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы; доктор педагогических наук Вилах, кандидат педагогических наук А.А. Данович. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации, 4-е издание. Москва «Просвещение» 2012г.
2. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – советский спорт, 2004. – 88 с.
3. Легкая атлетика. Барьерный бег: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. – 152 с.ил.
4. Организация работы по физическому воспитанию в образовательном учреждении: учебно-методическое пособие для учителей физической культуры образовательных учреждений/ сост. Д.П. Бекреев и др. – Ханты-Мансийск: РИО АУ «Институт развития образования», 2010.- 180 с.
5. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2003г. -464с. ISBN -5-85009-747-3.

Дополнительная литература для педагога

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. Пособие для студентов высш. Пед. Учеб. Заведений/ А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2005.
2. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание.- М.: ВАКО, 2005.
3. Матвеев Л.П., Озолин Э.С. «Теория и методика физического воспитания». М.: Физкультура и спорт, 1991.
4. Працко Ю.Ф., Смикоп А.Ф. Уроки по л/а в школе. Минск, Польша, 1989.
5. Книга тренера по легкой атлетике. - Изд. 3-е, перераб./ Под ред. Хоменкова Л.С. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
6. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Примерные программы для системы дополнительного образования. М., Советский спорт, 2003.
7. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие – М.:АРКТИ, 2007.
8. Справочник учителя физической культуры/ авт.- сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2008.
9. Теория и методика национальных видов спорта: Учебно-методическое пособие для учителей физической культуры/ сост. В.В. Власов. А.В. Младенцев. Ханты-Мансийск: 2008.
10. Юный легкоатлет. Пособие для тренеров ДЮСШ. Под общей редакции Попова В.Б., М., ФиС, 1984.
11. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.: Метод. Пособие. – М.: Дрофа, 2003.
12. Лёгкая атлетика. Барьерный бег. Примерная программа для Детско-Юношеских Спортивных школ, Специализированных Детско-Юношеских школ Олимпийского резерва. «Советский Спорт» Москва 2004г.
13. Лёгкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции. Примерная программа для

Детско-Юношеских Спортивных школ, Специализированных Детско-Юношеских школ Олимпийского резерва. «Советский Спорт» Москва 2007г.

14.Лёгкая атлетика. Прыжки. Примерная программа для Детско-Юношеских Спортивных школ, Специализированных Детско-Юношеских школ Олимпийского резерва. «Советский Спорт» Москва 2005г.

15.Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Примерная программа для Детско-Юношеских Спортивных школ, Специализированных Детско-Юношеских школ Олимпийского резерва. «Советский Спорт» Москва 2007г.

16. В.Г.Никитушкин, Н.Н.Чесноков, В.Г.Брауэр, В.Б.Зеличенко. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт,2003год.

17. В.А.Муравьев, Н.Н.Назарова. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков. 2009г.

Для учащихся:

1. И.В. Вацула и др. Азбука тренировки легкоатлета. - Минск: Полымя, 1986, с. 55-57.

2. М.Н.Жуков. Подвижные игры: Учебник. – М., 2000.

Учебно-методическое обеспечение занятий

Спортивные сооружения

1. Стадион: 3 дорожки на 100 м, сектор для прыжков в длину.
2. Спортивный зал 18 х 24 м и диагонали 2 дорожки по 20 м.

Спортивный инвентарь

1. Легкоатлетические барьеры – 5 шт. (разной высоты)
2. Набивные мячи – 1 кг – 3 шт, 2 кг – 10 шт, 3 кг – 10 шт, 4 кг – 4 шт.
3. Секундомеры – 2 шт.
4. Эстафетные палочки – 10 шт.
5. Мячи для метания – 15 шт.

Контрольно-нормативные требования

Во всех годах обучения осуществляется постоянный контроль уровня физической, спортивно-технической, тактической и теоретической подготовленности обучающегося. В управлении подготовкой юных легкоатлетов эффективной является система контрольных нормативов, которых должен достичь учащийся на соответствующем году обучения. Установление количественных и качественных показателей позволяет определить уровень разносторонней и специальной подготовленности юных спортсменов в той мере, которая необходима для конкретного этапа подготовки. Согласно положения для контроля общей физической подготовленности учащихся школы рекомендуется комплекс упражнений: бег на 30 метров, непрерывный бег 5 минут, бег на месте 10 секунд, челночный бег 3 х 10 метров, прыжок в длину с места, подтягивание в висе, бросок мяча весом 2 кг сидя, прыжок вверх с места (по Абалакову).

В группах начальной подготовки учащиеся переводятся на следующий год обучения при выполнении нормативов по ОФП.

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

| Возраст | Уровень развития скоростно-силовых качеств | | |
|-----------------|--|------------|---------------|
| | ниже - среднего | средний | выше среднего |
| Мальчики | | | |
| 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 |

| Девочки | | | |
|----------------|------------|------------|------------|
| 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 |
| Мальчики | | | |
| 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 |
| Девочки | | | |
| 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 1 м.

| 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 |
| Девочки | | | | | | |
| 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 |
| мальчики | | | | | | |
| 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 |

