

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Орган местного самоуправления
«Управление образования Каменск – Уральского городского округа»
Средняя школа № 5

УТВЕРЖДАЮ
Директор Средней школы №5
Сироткина Е.В.
Приказ 112-од от «11» июня 2025г

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Легкая атлетика»
Возраст обучающихся 16-17 лет
Срок реализации – 1 год

Разработчик: Горланов К.И.,
учитель физкультуры

МО Каменск-Уральский городской округ СО
2025-2026 учебный год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Легкая атлетика» составлена и разработана в соответствии с требованиями Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012), федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержден Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования", Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726), Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.08.2013. - Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», в соответствии с требованиями «Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Программа «Легкая атлетика» разработана на основе типовой программы государственного комитета по физической культуре, спорту и туризму «Легкая атлетика» - М.,1996 г. и адаптирована к условиям МАОУ "Средняя общеобразовательная школа №5 " г. Каменска-Уральского Свердловской области. Форма обучения – очная, срок реализации программы 1 год, обучение проводится на русском языке.

Актуальность программы

Легкая атлетика – это один из наиболее доступных для любого возраста вид спорта, к тому же имеющий прикладное значение. Занятия легкой атлетикой чрезвычайно богаты и разнообразны объемом физических движений. Легкая атлетика в силу своей специфики позволяет реализовывать человеку во всей полноте физическую, эмоционально-волевою и духовную сферы деятельности.

Цель программы – содействие физическому развитию и укреплению здоровья учащихся через обучение знаниям, умениям и навыкам, необходимым для занятий легкой атлетикой; формированию и совершенствованию моральных и волевых качеств; воспитанию трудолюбия и добросовестного отношения к труду, навыков общественного поведения.

Данная цель может быть реализована путем решения следующих задач:

1.Обучающих:

- 1.1. Изучить элементарные теоретические сведения о врачебном контроле и самоконтроле, основы техники видов легкой атлетики;
- 1.2. Обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, прыжках и метаниях;
- 1.3. Освоить методику обучения и тренировки; инструкторскую и судейскую практики;
- 1.4. Ознакомиться с правилами, организацией и проведением соревнований по легкой атлетике.

2.Развивающих:

- 2.1. Развить устойчивый интерес к занятиям спортом, укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию обучающихся;
- 2.2. Развить максимально возможный уровень физических качеств (преимущественно силу, быстроту, ловкость, координацию движений и т. п.).

3.Воспитательных:

- 3.1. Воспитать стремление к здоровому образу жизни;
- 3.2. Подготовить волевых, смелых и дисциплинированных спортсменов.

Данные цели сконцентрированы на достижении высоких результатов спортсмена, организацию досуга подростков (как мальчиков, так и девочек) и профилактику девиантного поведения, наркомании, алкоголизма, курения и т. п. посредством вовлечения их физкультурно-оздоровительное движение.

Технологии, методы, формы и средства обучения

Данная программа опирается на следующие педагогические технологии:

1. По подходу к ребенку:

Личностно-ориентированные (ставят в центр образовательной системы личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее природных потенциалов, т. е. имеют целью свободное и творческое развитие ребенка);

Гуманно-личностные технологии (отличаются гуманистической сущностью, психотерапевтической направленностью на поддержку личности, исповедуют идеи всестороннего уважения и любви к ребенку, оптимистическую веру в его творческие силы, отвергая принуждение);

Технологии сотрудничества (реализуют демократизм, равенство, партнерство в субъект-субъектных отношениях педагога и ребенка. Педагог и обучающийся совместно вырабатывают цели, определяют содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества);

Технологии свободного воспитания (делают акцент на предоставление ребенку свободы выбора и самостоятельности. Осуществляя выбор, ребенок наилучшим способом реализует позицию субъекта, идя к результату от внутреннего побуждения, а не от внешнего воздействия).

2. По преобладающему (доминирующему) методу:

Репродуктивные технологии (обучающиеся усваивают готовые знания и воспроизводят их);
Методы репродуктивной группы:

Объяснительно-иллюстративные (объяснение, рассказ, беседа, лекция, иллюстрация, демонстрация). Деятельность педагога – сообщение готовой информации с помощью слов и

наглядности. Деятельность обучающихся – восприятие, осознание, запоминание информации.

Побуждающие репродуктивные. Деятельность педагога – организует и побуждает работу обучающихся в целях формирования умений и навыков (объяснение, показ приемов работы, алгоритмизация, инструктаж). Деятельность обучающихся – неоднократное воспроизведение сообщенных знаний (решение сходных задач, работа по образцам, упражнение, практическая работа).

3. По организационным формам:

Групповые технологии предполагают фронтальную работу, групповую (одно задание на разные группы), межгрупповую (группы выполняют разные задания в рамках общей цели), работу в статичных парах.

Технология дифференцированного обучения предполагает дифференциацию по возрасту, уровню развития, полу; позволяет осуществлять развивающе-дифференцированное обучение с учетом разнообразия состава учащихся.

Основные методы организации деятельности обучающихся на занятиях по легкой атлетике следующие: фронтальный, групповой, поточный, метод индивидуальных занятий и круговой тренировки.

Фронтальный метод наиболее эффективен, т. к. упражнения выполняются всеми обучающимися одновременно, с минимальными паузами. Этот метод может применяться во всех частях занятия: при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств, при совершенствовании и повторении пройденного материала.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий, требующих подготовки инструкторов и актива обучающихся. Групповой метод более эффективно позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые коррективы: направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

Поточный метод предусматривает поочередное выполнение обучающимися упражнений. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволяет повысить плотность занятий и их интенсивность.

Метод индивидуальных занятий заключается в том, что обучающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их.

Круговая тренировка может применяться при совершенствовании техники и комплексном

воспитании двигательных качеств. Этот метод требует дифференцированного определения заданий.

Выбор метода зависит от задач занятия и применяемых средств. Одна из наиболее существенных сторон современного занятия – его высокая моторная плотность. Эффективность занятия во многом зависит от творческого применения наиболее рациональных методов организации образовательного процесса.

Методы развития физических качеств в легкой атлетике:

Круговой метод – развитие физических качеств по станциям.

Повторный метод – бег с максимальной скоростью на отрезках от 30 до 100м. (отдых 2 мин. повтор 8-10 серий);

Переменный метод – бег с ускорением, переходящий в ходьбу (8-10 серий);

Интервальный метод – параметры нагрузки постоянны для одной тренировки;

Соревновательный метод – выполнение упражнения на результат.

Наряду с данными методами формирования знаний, умений, навыков применяются методы стимулирования познавательной деятельности: поощрение; опора на положительное; контроль, самоконтроль, самооценка.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные занятия; занятия по индивидуальным планам; учебные, тренировочные, товарищеские и календарные соревнования; восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия; беседы по теоретическому курсу; практические занятия (упражнения, тренировки и т. п.).

Во всех формах занятий соблюдается основное правило: постепенное начало занятий (разминка), подготавливающая организм легкоатлета к предстоящей тренировочной работе; затем главная работа (основная часть) – в этой части кривая нагрузки может быть различной в зависимости от вида упражнений, его характера и т. д., но, как правило, всегда более высокая. Завершающая часть занятий (заключительная часть) характеризуется снижением нагрузки. Такая физиологическая кривая обязательна для любого тренировочного занятия, в какой бы форме оно ни проводилось.

Содержание тренировочного занятия в процентном соотношении

Разминка	Основная часть занятия	Заключительная часть занятия
15%	60%	25%

Разминка и развитие физических качеств при подготовке легкоатлетов занимает примерно 15% от времени всей тренировки; основная часть занятия – обучение технике бега занимает примерно 60% времени тренировки; заключительная часть занятия – упражнения на внимание и восстановительный бег – 25% от времени всей тренировки. Именно в таком временном соотношении содержания тренировочного занятия средства, методы воспитания и развития физических качеств будут раскрыты в полном объеме.

Основными средствами тренировки легкоатлетов являются спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам (борьба за мяч, игра в баскетбол, футбол, волейбол) и различные виды эстафет; равномерный кросс 35-45 мин. Бег на отрезках 30-60 м. С околопредельной скоростью, бег по сигналу с различных стартовых положений (сидя, лежа и т. п.) на отрезках до 40 м. Повторный бег на отрезках 120-150 м. в полсилы. Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах и различные прыжки на лестнице. Занятия другими видами легкой атлетики (прыжки в длину, барьерный бег) и другими видами спорта (лыжи, плавание). Туристические походы и пешие прогулки до 12 км.

Средства обучения технике и тактике бега – это многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с забрасыванием голени назад, бег на прямых ногах).

Различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке.

Бег по прямой в медленном и 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 м. Бег по виражу с выходом на прямую. Групповой бег с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 40 м. самостоятельно и под команду. Бег на отрезках 60-120 м. с переключением на финишное ускорение.

Учебный материал теоретических и практических занятий по физической подготовке распределен по годам обучения, но может варьироваться в зависимости от возраста обучающихся, их подготовленности и целевой направленности занятий.

Изучение теории спланировано в форме специальных теоретических занятий продолжительностью 1 академический час или в форме бесед продолжительностью 15 минут в ходе самого занятия (установка перед соревнованиями и т. п.).

Планирование учебного материала по физической подготовке зависит от плана проведения соревнований и направлено на достижение наивысшего пика функциональной готовности в период соревновательного процесса.

Учебный материал по технической и тактической подготовке, включенный в программу, распределяется по годам обучения.

Характеристика основных компонентов (тем) учебно-тренировочного процесса

Тренировочный процесс – это систематический круглогодичный многолетний педагогический процесс, направленный на достижение спортивных результатов.

Программа включает в себя следующие темы обучения (для всех групп):

1. Теоретическая подготовка (беседы, просмотр видеофильмов, прессы, литературы по данному виду спорта).

Особое внимание в теоретической подготовке должно быть уделено методике тренировки в специализированном виде легкой атлетики. Очень важно, чтобы легкоатлеты знали методику развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, воспитания волевых качеств; знали правила участия в соревнованиях; умели анализировать свою тренировку и результаты выступления на соревнованиях.

Теоретическая подготовка должна предусматривать вопросы психологической подготовки, гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сон, утреннюю зарядку, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж), врачебный контроль и самоконтроль, а также вопросы профилактики травматизма в легкой атлетике.

2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Основная задача ОФП – повышение общей работоспособности организма в целом, сюда входят:

Упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата (со скакалкой, ходьба выпадами, различные прыжки,

подвижные игры, кроссы, бег с сопротивлением и т. п.);

Упражнения на развитие быстроты (бег с ускорениями от 10 до 80 м., челночный бег, бег низкого и высокого старта и т. п.);

Упражнения на развитие прыгучести (прыжки с места, с разбега, в высоту, многоскоки, прыжковые упражнения с отягощением, без отягощения)

Упражнения по силовой подготовке (скачки, приседания, спрыгивания на одну ногу, упражнения с сопротивлениями, с гантелями);

Упражнения на развитие мышц ног (бег с горы, в гору, по лестнице с сопротивлением, выпрыгивания с партнером, изометрические упражнения);

Упражнения на развитие мышц туловища (лежа на спине с гантелями, на пресс, с грифом, изометрические).

3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Основная задача СФП – развитие специальных физических качеств (быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации и т. п.), сюда входят:

- упражнения на прыжковую выносливость (бег с отягощениями, со скакалкой, с камерой, с грифом), выпрыгивания со штангой, из глубокого приседа; многоскоки; прыжки в высоту, через барьеры, с разбега с приземлением в прыжковую яму) – для воспитания прыжковой выносливости применяется метод круговой тренировки;

- упражнения на скоростную выносливость (бег 50 м., 100 м., 150 м., 200 м.; челночный бегот 15 до 30 м.; бег по виражу; беговые эстафеты с набивными мячами, с передачей эстафетной палочки) – для воспитания скоростной выносливости применяются повторный, интервальный, соревновательный методы;

- упражнения на гибкость (гимнастические упражнения в парах, у гимнастической стенки для тазобедренных суставов – вращательные движения вокруг оси, шпагат, полушпагат, «велосипед»;

- для коленных суставов – вращательные движения; прыжки вперед, назад, в сторону; ходьба

«гусиным шагом» в полном приседе, наклоны назад с доставанием рукой пятки;

- для голеностопных суставов – вращательные движения стопой, прыжки со скакалкой, подскоки, ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней стороне стопы).

4. Тренировка в отдельных видах легкой атлетики.

Основная задача – техническая и тактическая подготовка спортсменов в отдельных видах легкой атлетики, сюда входят: изучение и совершенствование техники спортивной ходьбы, бега, прыжков в высоту и длину, метаний.

5. Инструкторская и судейская практика.

Основная задача – организация и проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований различного уровня.

6. Контрольные упражнения и спортивные соревнования.

Основная задача – выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, участие в соревнованиях.

Основу подготовки легкоатлетов, как и любых других спортсменов, составляет общефизическая (ОФП) и специальная физическая (СФП) подготовка на протяжении всех лет обучения, поэтому необходимо в учебно-тематическом плане придерживаться следующего соотношения средств ОФП и СФП:

Средства развития и совершенствования физ. качеств	1 год обучения
ОФП	70-80%
СФП	20-30%

Предполагаемый результат по годам (этапам) обучения **1 год обучения (этап начальной подготовки).** обучающиеся

должны **знать**:

- технику безопасности на занятиях, понятие о травмах;

- историю развития легкоатлетического спорта;
- общее влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающихся;
- общие понятия о гигиене, врачебном контроле, самоконтроле;
- правила проведения занятий и соревнований;
- специальную терминологию.

Должны **уметь**:

- выполнять нормативы по ОФП и СФП соответственно возрасту и году обучения;
- пользоваться специальной терминологией;
- пользоваться и ухаживать за спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью;
- частично проводить занятия и судейство соревнований по отдельным видам легкой атлетики;
- соблюдать спортивный режим.
- индивидуально выполнять задания тренера во время тренировки.

Диагностика результатов обучения

Педагогический контроль представляет собой систему мероприятий, обеспечивающих проверку выполнения оздоровительных и воспитательных задач, которые решаются средствами физического воспитания.

Содержание педагогического контроля определяется задачами, которые решаются в процессе физического воспитания.

Тщательное программирование процесса подготовки легкоатлетов дает необходимый эффект только при наличии столь же тщательной системы контроля за ходом подготовки обучающихся. Содержание требований к уровню спортивной подготовленности легкоатлетов составляют конкретные количественные показатели по основным видам подготовки – физической (общей и специальной) и технической.

(Данные нормативы см. в Приложении п.7.1.1. в Таблице контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и технике по годам обучения).

Результаты контрольных нормативов составляют основу для оценки качества работы педагога по данной программе.

Комплексный педагогический контроль позволяет объективно оценить подготовленность юного спортсмена. Частота тестирования зависит от особенностей построения годичного цикла. Для юных спортсменов целесообразно проводить не менее 3-4-х этапов тестирований в год.

Цель этих тестирований – определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

Для определения исходного состояния юного спортсмена в начале подготовительного периода проводится первое тестирование (нулевой срез).

Целью второго и третьего тестирований является определение эффективности применяемых нагрузок по окончании подготовительного и зимнего соревновательного периодов. По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок (как для всей группы, так и индивидуально).

Текущее тестирование проводится за 1-1,5 недели до начала основных соревнований, цель его – определить уровень развития основных физических качеств и их соответствие контрольным нормативам, обеспечивающим выполнение запланированных спортивных результатов.

Оценка физической подготовленности осуществляется по результатам тестирования на основе комплекса контрольных упражнений: бег на 60 метров; прыжки в длину с места; тройной прыжок с места; десятикратный прыжок в длину с места; бег и (или) спортивная ходьба.

Для перевода из одной учебной группы в другую обучающийся обязан выполнить требования, предусмотренные программой для своей возрастной группы.

Основной показатель работы объединения по легкой атлетике – выполнение программных требований по уровню воспитанности и подготовленности спортсменов, выраженной в количественных показателях физического развития, а также физической, технической, теоретической и психологической подготовке.

Настоящая программа может быть успешно выполнена на основе строгого соблюдения режима тренировки и отдыха, сочетания учебно-тренировочных занятий и выполнения самостоятельных заданий, планомерного осуществления профилактико-восстановительных мероприятий.

Формами подведения итогов работы по программе являются:

1. сдача контрольных нормативов (см. Приложение п.7.1.1. Таблица контрольных нормативов.)
2. выступления учащихся на соревнованиях районного, городского; областных, региональных, федеральных уровней.

2. Учебно-тематический план

№ п/п	Темы программы.	Общее кол-во часов.	Теория.	Практика.	Форма контроля
1.	Вводное занятие. Введение в образовательную программу. Вопросы ТБ на занятиях.	1	1	-	тестирование
2.	Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающихся. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	-	беседа
3.	Места занятий, оборудование, инвентарь. Правила, организация и проведение соревнований	1	1	-	объяснение
4.	Общая физическая подготовка (ОФП).и специальная физическая подготовка(СФП).	30	1	29	тестирование
5.	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики.	23	1	22	тестирование

					ие
6.	Спортивные соревнования	12	-	12	Итоговый результат
7.	Текущие и контрольные испытания.	6	-	6	результат
	Итого:	74	5	69	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводное занятие. (1 ч.)

Теория: Введение в программу. Вопросы ТБ на занятиях. Возникновение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности на занятиях, понятия о травмах. Физическая культура – часть культуры общества: понятия физической культуры, понятия гармонично развитой личности, влияние физической культуры на становление личности, важность доступности физической культуры для разных групп населения.

Практика: спортивно-игровая программа. (Веселые старты)

Формы организации обучения: групповая и коллективная.

Приемы и методы.

Словесные методы: беседа, рассказ, инструктаж. Наглядные методы: показ, иллюстрации, видеоматериалы.

Специфические методы обучения: игровой и соревновательные методы.

Форма контроля: опрос см. приложение В/4

Влияние занятий легкой атлетикой на организм человека. Гигиенические знания и навыки, врачебный контроль и самоконтроль.(1ч.)

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий спортом на совершенствование аппарата дыхания, опорно-двигательного аппарата, нервно-мышечной и сердечно-сосудистой систем.

Общее понятие о гигиене. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по легкой атлетике. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Травмы, их причина и профилактика. Первая помощь при обмороке, растяжении связок и ушибах. Приемы искусственного дыхания, способы остановки кровотечения.

Практика: Для закрепления пройденного материала, детям предлагается самостоятельно наложить эластичный бинт для фиксации сустава.

Форма контроля: опрос см. приложение В/4.

Места занятий, оборудование, инвентарь. Правила, организация и проведение

Теория: Беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция. Места для прыжков в длину и высоту, метания мяча, гранаты, толкания ядра. Правила пользования и уход за спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Виды соревнований. Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах легкой атлетики (бег по дорожке стадиона, кроссовый, прыжки в длину и высоту, метание мяча, гранаты, толкание ядра.)

Форма контроля: опрос см. приложение В/4.

Общая физическая (ОФП) и специальная физическая (СФП)подготовки. (30ч.)

Теория: Что в себя включают общеразвивающие упражнения, для чего необходимыспециальные беговые упражнения.

Практика: Общеразвивающие упражнения.

Выполнение строевых команд на месте и в движении. Ходьба в различном темпе с изменением скорости и направления, переход с шага на бег и с бега на шаг.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц ног, рук, туловища, без предметов и с предметами, выполняемые индивидуально и в парах, в различных положениях (стоя, лежа, сидя), на месте и в движении.

Специальные упражнения. Специальные подготовительные упражнения бегуна, прыгуна и метателя.

Упражнения на гибкость. Упражнения на дальнейшее развитие гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

Беговые упражнения. Бег в переменном темпе с изменением скорости и направления.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Бой петухов», «Защита крепости», «Третий лишний», «Мяч капитану» и т.п.

Акробатические упражнения. Различные кувырки вперед и назад, перекатывание, стойка на лопатках, «мостик», стойка на голове и руках. Переход из стойки на «мостик», «полушпагат»,

«шпагат».

Накидывание на подкидной мостик, прыжки с трамплина вверх без поворота и с поворотом на 180, 360 градусов с движениями ног и рук. Переворот боком, полет - кувырок.

Спортивные игры

Ручной мяч. Ведение мяча; ловля мяча; броски мяча двумя руками, броски левой и правой рукой из-за головы, броски по воротам; двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Баскетбол. Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля мяча двумя руками, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Перемещение защитника в стойке вперед, в стороны и назад. Тактика нападения.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, удары после остановки; ведение мяча, остановка мяча; простейшие навыки командной борьбы.

Гимнастические упражнения со снарядами и на снарядах. Гимнастические упражнения со снарядами и на снарядах (скамейка, стенка, полка, скакалка, обруч, мяч и др.) в висах и упорах, в переталкивании и перетягивании, подтягивании, лазанье и перелазании, поднимании согнутых и прямых ног. Различные соединения из разученных упражнений.

Форма контроля: выполнение специальных нормативов см. приложение В/5.

Тренировка в отдельных видах легкой атлетики.(23 ч.)

Теория: Техника спортивной ходьбы. Техника выполнения прыжка в длину. Техника метания гранаты.

Практика: Ходьба.

Техника спортивной ходьбы (ознакомление), движение рук, ног, плеч, таза.

Обычная ходьба на дистанции 400-1000 м.; спортивная ходьба на отрезках 200-400 м. с оценкой техники и указанием недостатков.

Спортивная ходьба в темпе 180-200 шагов в минуту на отрезках 100-200 м. Повторная спортивная ходьба на отрезках 100-400 м. и более, закрепление навыков быстрой обычной ходьбы.

Специальные упражнения на месте и в движении для освоения техники спортивной ходьбы.

Бег. Совершенствование техники бега свободный бег по прямой и повороту, при выходе с поворота на прямую; бег по инерции после пробега небольших отрезков с предельной скоростью; повторный и переменный бег на отрезках 60-100 м.; кроссовый бег до 500 м.(девочки)и до 1000 м.(мальчики) .

Техника старта изучение высокого старта, изучение и отработка низкого старта (установка стартовых колодок, выполнения команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!», выход со старта), стартовое ускорение и переход от стартового ускорения к бегу по прямой.

Техника передачи и приема эстафетной палочки без перекладывания в другую руку после приема (стоя на месте, в ходьбе и беге), без ограничения зоны передачи и в зоне передачи.

Основы техники специальных барьерных упражнений, техника преодоления барьера высотой 40-60 см.(атака барьера, сход с барьера, бег между барьерами). Специальные упражнения в беге и барьерном беге, на месте с опорой рук о предмет, многоскоки.

Упражнения, обеспечивающие повышения функциональных возможностей организма детей и улучшения их двигательных качеств.

Прыжки

С места в длину, тройной, пятерной, в высоту; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и высоту, определения толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземление.

Техника специальных упражнений для прыжков в высоту и длину. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перекидной» (угол, длина, скорость разбега), переход через планку, приземление, сочетание движений маховой, толчковой ноги и руки в момент отталкивания.

Тренировка прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (постановка толчковой ноги, движения толчковой и маховой ноги, рук в момент отталкивания, в фазе полета,

приземления),

прыжок в длину с полного разбега. Техника прыжка способом «ножницы» (прыжки с 4-6 шагов, с опускание маховой ноги и приземлением на толчковую ногу). Ознакомление с техникой тройного прыжка с разбега.

Специальные упражнения прыгуна, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма и улучшения развития двигательных качеств занимающихся, способствующие совершенствованию техники прыжка.

Метания

Общее ознакомление с техникой метания, держания снаряда (хоккейного, теннисного мяча, гранаты), исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание (мяча, гранаты) с 1-3-5-7 шагов. Техника специальных упражнений в метании копья, диска, толкании ядра.

Техника метания хоккейного мяча (150 г.) и гранаты. Метание в цель и на дальность.

Техника толкания ядра (держание, толкание с места, стоя боком в сторону толкания, финальное усилие, толкание из круга, со скачка, стоя спиной в сторону толкания).

Ознакомления с техникой метания копья, диска.

Специальные упражнения, обеспечивающие повышения функциональных возможностей организма занимающихся, способствующие совершенствованию техники метания мяча, диска, копья и толкания ядра.

Форма контроля: выполнение специальных нормативов см. приложение В/5.

Спортивные соревнования.(12 ч.)

Практика: Участие в районных, городских, областных и др. легкоатлетических соревнованиях.

Форма контроля: выполнение квалификационных норм по легкой атлетике (Российская таблица разрядных нормативов по легкой атлетике)

Текущие и контрольные испытания. (6ч.)

Практика: Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке и отдельным видам легкой атлетики.

Форма контроля: выполнение специальных нормативов см. приложение В/5

Итоговое занятие. (2ч.)

Практика: Бег на среднии дистанции.

Форма контроля: выполнение специальных нормативов см. приложение В/5.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Виды и формы занятий	Кол-во часов.	Вид занятия
1.	Бег на короткие дистанции.	Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств	3	Теоретическое. (практическое)
2.	Беговые упражнения.	Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств	3	Практическое
3.	Беговые упражнения.	Выполнение упражнений на развитие выносливости	3	Практическое
4.	Высокий старт и стартовый разгон.	Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств	3	Практическое
5.	Бег с высокого старта.	Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств	2	Практическое

6.	Бег с ходу.	Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств	2	Практическое
7.	Подвижные игры и эстафеты с бегом.	Игровая деятельность	4	Практическое
8.	Подвижные игры. Эстафеты с бегом.	Игровая деятельность	2	Практическое
9.	Бег с ускорением и бег с максимальной скоростью.	Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств	2	Практическое
10.	Бег с ускорением на дистанции 20-30м.	Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств	2	Практическое
11.	Бег в парах, тройках наперегонки на дистанции 20-50 м.	Игровая деятельность	2	Практическое
12.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Выполнение упражнений на развитие прыжковых качеств	2	Практическое
13.	Прыжковые упражнения.	Выполнение упражнений на развитие прыжковых качеств	2	Практическое
14.	Прыжок в длину с места.	Выполнение упражнений на развитие прыжковых качеств	2	Практическое
15.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	Выполнение упражнений на развитие прыжковых качеств	2	Практическое
16.	Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.	Игровая деятельность	2	Практическое
17.	Метание малого мяча с места, с одного шага.	Выполнение упражнений на развитие силовых качеств	2	Практическое
18.	Метание малого мяча с двух-трех шагов.	Выполнение упражнений на развитие силовых качеств	2	Практическое
19.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную	Выполнение упражнений на развитие силовых качеств	2	Практическое

	цель.			
20.	Метание малого мяча на дальность.	Выполнение упражнений на развитие силовых качеств	2	Практическое
21.	Подвижные игры с элементами метаний.	Игровая деятельность, выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	2	Практическое
22.	Бег 30 метров с высокого старта.	Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств	2	Практическое
23.	Прыжок в длину с места.	Выполнение упражнений на развитие прыжковых качеств	2	Практическое
24.	Прыжок в длину с разбега.	Выполнение упражнений на развитие прыжковых качеств	2	Практическое
25.	Челночный бег 3-10 м	Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств	2	Практическое
26.	Подвижные игры и эстафеты с бегом.	Игровая деятельность	4	Практическое
27.	Длительный бег в равномерном темпе.	Выполнение упражнений на развитие выносливости	2	Практическое
28.	Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.	Игровая деятельность	4	Практическое
29.	Бег в парах, тройках наперегонки на дистанции 20-50 м.	Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств	6	Практическое, теоретическое
	Итого		74	

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

В МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №5» созданы необходимые условия для реализации программы:

Особенности календарного учебного графика освоения Программы

- ☐ 1-10 сентября – организационные мероприятия (формирование групп); начало занятий в рамках реализации Программы – третья неделя сентября текущего года, окончание - в соответствии с учебным планом Программы;
- ☐ учебный год делится на два полугодия;
- ☐ во время каникул занятия проводятся в форме посещения мероприятий и участия в различных соревнованиях.
- ☐ время начала занятий определяется с учетом возможностей школы – после основных занятий (с перерывом не менее 40 минут);
- ☐ учебные занятия, выпадающие на праздничные дни, переносятся на другие дни.

Материально-техническое обеспечение программы

- 1.оборудованный стадион:
 - беговая дорожка,
 - сектор для метаний
- сектор для прыжков(в длину)2.спортзал
 - эстафетные палочки
 - набивные мячи
 - гимнастические скамейки
 - шведские стенки
 - скакалки
 - теннисные мячи
 - гимнастические палки

Методическое обеспечение

Форма проведения занятий	Форма организации текущей работы	Приемы и методы (технологии) организации учебно-воспитательного процесса	Информационное обеспечение	Дидактическое/техническое обеспечение
Групповые. Индивидуальные. Круговая тренировка. Соревнования.	1. Учебное занятие. 2. Контрольное занятие. 3. Беседа 4. Игра	1. Объяснительно иллюстративный, репродуктивный метод. 2. Эвристический метод. 3. Творческий метод. 4. Проблемный метод.	1. Методические разработки (разработки бесед, игр, конкурсов, рекомендации по проведению тех или иных мероприятий и т.д.) 2. Фото материал (плакаты, снимки, кинограммы)	1. Иллюстративный материал 2. Спортивный инвентарь (мячи, обручи, скакалки, барьеры и т.д.)

Методическая литература

- 1.Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов. Челябинск-Омск, ОРУФК, 1996
- 2.Белорусова В.В. Воспитание в спорте. М., 1994
- 3.Бик.К, Нортон К. Упражнения в баскетболе. М., 1992
- 4.Быков В.С. Оптимизация предсоревновательной подготовки легкоатлетов. Челябинск, 1990
- 5.Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. М., 2001
- 6.Буханцев К.И. Метание диска. М., 1991
- 7.Валик Б.В. Тренерам юных легкоатлетов. М., 1984
- 8.Добровольский В.К. Физическая культура и здоровье. М., 1992
- 9.Куколевский Г..М. Советы врача спортсмену. М.,1994
- 10.Ломан В. Бег. Прыжки. Метания. М. 1994
11. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте, Москва 2007
- 11.Попов В.Б. Прыжки в длину. М. 1991
- 12.Филин В.Н. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М., 1990
- 13.Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. М., 2001
- 14.Добровольский В.К. Физическая культура и здоровье. М., 1992
- 15.Куколевский Г..М. Советы врача спортсмену. М.,1994
- 16.Торабрин И.,Чумаков А. Спортивная смена. М., 1983
- 17.Уваров В. Смелые и ловкие. М., 1997
- 18.Филин В.Н. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М., 1990

Дидактическое обеспечение (алгоритмы деятельности)

Правила техники безопасности.

Записи различных соревнований по легкой атлетике.

Алгоритмы построения основных частей занятия (разминки, основной части, заключительной)