Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Тулуна
«Средняя общеобразовательная школа № 4»

Согласовано
Протокол
педагогического совета от
«29» августа 2023 № 1

Утверждаю
Директор Байковская Н.Д.
Приказ от «30» августа 2023г №215

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Направленность: физкультурно-спортивная
Подвид программы: уровневая (базовый)

«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Возраст обучающихся: 9-17 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель программы:
Корнякова Светлана Владимировна,
инструктор по физической культуре
ВКК

г.Тулун
2023-2024

Пояснительная записка

Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике и другим видам спорта.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности. В программе отражены основные задачи наэтапах годичного цикла тренировки, построение учебно-тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовке; этапе спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости.
Этапы:
первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта ;
второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков;
Формы и режим занятия: групповые занятия, длительность занятия – 2 часа
Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- *образовательно-познавательной направленности* знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- *образовательно-предметной направленности* используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;
- *образовательно-тренировочной направленности* используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Основными формами подведения итогов программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике:
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:
вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.
Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики

1.Планируемые результаты освоения курса

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;
- в подвижные игры;
- 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;

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.

2.Содержание курса

Раздел 1.Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности.

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

Раздел 2.История развития легкой атлетики.

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. ***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.

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,*** -ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег.

3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), 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.

1.Общие основы техники прыжков. Прыжки в высоту и длину.

Раздел 6. Практические занятия

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

2.Прыжки в высоту (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

ОФП .- упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

-упражнения на гимнастических снарядах.

-акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки;

-подвижные игры и эстафеты.

3. 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.

4.Спортивная ходьба. ***Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы***.

1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

5.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.

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

7.Эстафетный бег. Совершенствование техники эстафетного бега.

Встречная эстафета.

8**. 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.

Контрольно-нормативные требования

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.

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.

Контрольные нормативы

(5 – 11 класс)

Норматив	***Класс***	**Юноши**	***Девушки***				
		«5»	***«4»***	***«3»***	***«5»***	***«4»***	***«3»***
Челночный бег 3х10м (сек.)							
	5	**8.1**	**8.6**	**9.3**	***8.6***	***9.1***	***9.8***
	6	**7.9**	**8.4**	**9.1**	***8.4***	***8.9***	***9.6***
	7	**7.7**	**8.2**	**8.9**	***8.2***	***8.7***	***9.4***
	8	**7.6**	**8.0**	**8.7**	***8.0***	***8.4***	***9.1***
	9	**7.4**	**7.8**	**8.5**	***7.8***	***8.3***	***9.1***
	10-11	**7.2**	**7.6**	**8.3**	***7.6***	***8.1***	***8.9***
Бег 340м (мин.сек.)							
	5	**1.20**	**1.30**	**1.45**	***1.25***	***1.35***	***1.55***
	6	**1.17**	**1.25**	**1.40**	***1.20***	***1.30***	***1.50***
	7	**1.10**	**1.20**	**1.38**	***1.15***	***1.25***	***1.45***
	8	**1.08**	**1.18**	**1.35**	***1.13***	***1.23***	***1.40***
	9	**1.03**	**1.13**	**1.25**	***1.10***	***1.20***	***1.30***
Бег 400м (мин.сек.)							
	10-11	**1.15**	**1.25**	**1.35**	***1.30***	***1.40***	***1.50***
Метание (м)							
	5	**25**	**20**	**15**	**20**	**16**	**11**
	6	**30**	**24**	**17**	**23**	**17**	**12**
	7	**32**	**27**	**20**	**25**	**20**	**13**
	8	**36**	**30**	**23**	**27**	**21**	**14**
	9	**40**	**34**	**25**	**28**	**22**	**15**
	10-11	**42**	**36**	**30**	**30**	**23**	**17**
Бег 650м (мин.сек.)							
	5	**2.50**	**3.20**	**4.00**	**3.00**	**3.30**	**4.15**
	6	**2.45**	**3.15**	**3.55**	**2.55**	**3.25**	**4.10**
	7	**2.40**	**3.10**	**3.50**	**2.50**	**3.20**	**4.05**
	8	**2.35**	**3.05**	**3.45**	**2.45**	**3.15**	**4.00**
	9	**2.30**	**3.00**	**3.40**	**2.40**	**3.10**	**3.55**
	10-11	**2.25**	**2.55**	**3.35**	**2.35**	**3.05**	**3.50**

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Метание гранаты (м)	22	18	15	13	10	40	35	30	27	25
8	Прыжки в длину с разбега (см)	350	330	300	280	250	430	410	400	380	3500

3.Тематическое планирование.

№п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов
1	**Раздел 1.Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности**	**2**
2	**Раздел 2.История развития легкой атлетики**	**1**
3	**Раздел 3.Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта**	**1**
4	**Раздел 4.Практические занятия**	**16**
4.1	Спортивная ходьба	3
4.2	Изучение техники бега.	5
4.3	Бег на короткие дистанции	8
5.	**Раздел 5. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта» (1 час).**	**1**
5.1	Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков.	1
6	**Раздел 6. Практические занятия (47 часов)**	**47**
6.1	Прыжки в длину	4
6.2	Эстафетный бег	3
6.3	Прыжки в высоту	4
6.4	Кроссовая подготовка	7
6.5	Спортивная ходьба	3
6.6	Бег на короткие дистанции	5
6.7	Прыжки в длину	4
6.8	Метание мяча	3
6.9	Эстафетный бег	3
6.10	Прыжки в высоту	4
6.11	Кроссовая подготовка	7
		68

Календарно- тематическое планирование по легкой атлетике

№ занятия	Содержание занятия		Дата	
		Примеч.	По плану	Фактич.
Раздел 1. «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»				
1	**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.			
2	**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»				
3	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.			
Раздел 3. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта»				
4	**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				
	Спортивная ходьба			
5	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники спортивной ходьбы - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.			
6	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра			
	Изучение техники бега			
7	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега. - ознакомление с техникой			

	- изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.			
8	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.			
9	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.			
	Бег на короткие дистанции (10 часов)			
11	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой			
12	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.			
13	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд			
14	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта); - установление стартовых колодок			
15	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			
16	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега			
17	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.			
Раздел 5. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта»				
18	**Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков.** Понятие об отталкивании в прыжках. Суммарное измерение углов отталкивания. Механизм отталкивания. Модельные характеристики прыгунов и росто-весовой индекс. Анализ техники прыжков «согнув ноги» и «перешагивание». Сравнительный анализ отдельных фаз прыжков. Динамические и кинематические характеристики прыжков. Общность техники отталкивания и прохождения			

	момента вертикали.			
Раздел 6. Практические занятия				
	Прыжки в длину			
19	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.			
20	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием			
21	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления			
22	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.			
	Эстафетный бег			
23	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.			
24	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры			
25	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.			
	Прыжки в высоту			
26	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.			
27	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники отталкивания - изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.			
28	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом			
29	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.			
	Кроссовая подготовка			
30	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.			
31	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.			
32	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.			
33	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).			
34	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.			

	Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.			
35	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м..			
36	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.			
36	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.			
37	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.			
38	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.			
39	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.			
40	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.			
41	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.			
	Спортивная ходьба			
42	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Соревнования по спортивной ходьбе.			
	Бег на короткие дистанции (8 часов)			
43	Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.			
44	Совершенствование техники спринтерского бега: Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд			
45	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			
46	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.			
	Прыжки в длину			
47	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - отталкивание, - сочетание разбега с отталкиванием			
48	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - техника полетной фазы, - группировка и приземление			
49	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.			
	Метание мяча			
50	ОФП. Совершенствование техники метания мяча			
51	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.			
52	Соревнования по метанию мяча на дальность.			

	Эстафетный бег			
53	ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры			
	Прыжки в высоту			
54	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Переход через планку. Бег в медленном темпе.			
55	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» Техника приземления			
56	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом			
57	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.			
	Раздел 7.Кроссовая подготовка			
58	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.			
59	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.			
60	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).			
61	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.			
62	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.			
63	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.			
64	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.			
65	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.			
66	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.			
67	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.			
68	Соревнования по бегу на длинные дистанции.			

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ЛИТЕРАТУРА

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, 2012 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, 2011г.