

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 85  
(МАОУ СОШ № 85)**

**620149, Российская Федерация, г. Екатеринбург,  
ул. Серафимы Дерябиной, 49а Тел./факс 240-50-24**

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
МАОУ СОШ № 85  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ СОШ № 85  
Н.А.Вашук  
Приказ № 254-ОД  
от «30» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Возраст обучающихся: 12–15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-разработчик:  
Беломестнова Татьяна Анатольевна,  
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2023 год

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа составлена для занятий с обучающимися в условиях общеобразовательной школы, в соответствии действующими нормативными документами, Уставом МАОУ СОШ № 85.

**Направленность.** Физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы.** Лёгкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

**Особенность программы.** Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом. Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Программа направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закалывание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

**Адресат.** Программа «Лёгкая атлетика» адресована обучающимся в возрасте 12-16 лет общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования. У детей в этом возрасте проявляется четкая потребность к самопознанию, ставятся задачи саморазвития, самосовершенствования, самоактуализации. Осуществляется профессиональное и личностное самоопределение. Этот период отличается желанием демонстрировать свои способности. Появляется потребность в значимом взрослом. В этот период подросток проходит великий путь в своем развитии: через внутренние конфликты с самим собой и с другими, через внешние срывы и восхождения он может обрести чувство личности

Возрастные особенности детей учитываются в процессе обучения через индивидуальный подход к обучающимся, через различный подход к физическому развитию учащихся.

В объединение принимаются все желающие без предварительного отбора. Для зачисления необходимы: заявление родителей (законных представителей) и медицинское заключение об отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1,5 часа (всего 4,5 часа в неделю). За год – 105 занятий

**Объем общеразвивающей программы.** 162 учебных часа.

**Срок освоения программы.** 1 учебный год.

**Уровневость.** Стартовый уровень – использование и реализация общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

**Формы обучения.** Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

- Фронтальная работа. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.
- Поточная работа. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение.
- Групповая работа. Дети по указанию учителя распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).
- Индивидуальная работа. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

#### **Виды учебного занятия.**

Традиционная форма	обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер
Тренировочная форма	повторение и закрепление определенного материала
Игровая форма	подвижные игры, игры-эстафеты
Сюжетно-игровая форма	может включать различные задачи по развитию речи и

	ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений
Форма занятия с использованием тренажеров	спортивная стенка, гимнастическая скамья, диск здоровья и т.п.
По интересам	на выбор детей (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки).

### Методы обучения

Словесные:	Практические:	Наглядные:
объяснения, пояснения, указания	Выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями	наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования зрительные ориентиры)
Подача команд, распоряжений, сигналов	выполнение упражнений в игровой форме	Тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора)
вопросы к детям и поиск ответов	выполнение упражнений в соревновательной форме	
Образный сюжетный рассказ, беседа	Самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре	

**Формы подведения результатов.** 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 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.

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель:** Формирование здорового образа жизни обучающихся через систематические занятия легкой атлетикой; вовлечение их в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- обучить приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
- формировать двигательные умения и навыки;
- обучать в рамках спортивной тренировки основам физической, технической, тактической подготовки начинающих спортсменов.

*Развивающие:*

- развивать гибкость, координацию, смелость, силу, выносливость, быстроту;
- развивать двигательные способности;
- расширять функциональные возможности организма.

*Воспитательные:*

- формировать интерес и потребность к занятиям легкой атлетикой;
- воспитывать активность, самостоятельность и нравственно-волевые качества.

*Оздоровительные:*

- укреплять здоровье школьников через систематические занятия спортом;
- через систему занятий достигать полноценного физического развития, гармоничного телосложения.

## 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

### Учебный (тематический) план

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		Анкетирование
2.	История развития легкоатлетического спорта	2	2		Педагогическое наблюдение Собеседование
3.	Гигиена спортсмена. Закаливание	2	2		Педагогическое наблюдение Собеседование
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка	3	2	1	Педагогическое наблюдение Собеседование
5.	Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой	1	1		Опрос
6.	Ознакомление с правилами соревнований	2	1	1	Собеседование

7.	Общая физическая и специальная подготовка	70		70	Педагогическое наблюдение Опрос Тестирование
8.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы	74		74	Педагогическое наблюдение Опрос Тестирование
9.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Аттестация	7		7	Педагогическое наблюдение Опрос Тестирование
	<b>ИТОГО занятий по 1,5 часа</b>	<b>105</b>	<b>7</b>	<b>98</b>	
	<b>ИТОГО часов</b>	<b>162</b>			

### Содержание учебного (тематического) плана

#### **1. Вводное занятие.**

**Теория.** План работы объединения дополнительного образования. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

#### **2. История развития легкоатлетического спорта.**

**Теория.** Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

#### **3. Гигиена спортсмена и закаливание.**

**Теория.** 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.

#### **4. Места занятий, их оборудование и подготовка.**

**Теория.** Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики.

**Практика.** Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

#### **5. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.**

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

#### **6. Ознакомление с правилами соревнований.**

**Теория.** Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

**Практика.** Судейство соревнований.

#### **7. Общая физическая и специальная подготовка.**

**Практика.** 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; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувырки, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

## **8. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.**

### **Практика.**

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

8.2. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).

8.3. 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).

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

8.5. 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 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

## **9. Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Аттестация.**

### **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Метапредметными результатами** освоения обучающимися содержания программы по легкой атлетике являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— 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 легкой атлетикой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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.

**Личностными результатами** освоения обучающимися содержания программы по легкой атлетике являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Предметными результатами** освоения обучающимися содержания программы по легкой атлетике являются следующие умения:

- 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.

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение.** Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются:

- спортивная площадка,
- большой и малые спортивные залы,

- яма для прыжков в длину с разбега,
- мячи для метания,
- гранаты,
- беговая дорожка,
- скакалки,
- гимнастические маты,
- гимнастические обручи,
- мячи набивные различной массы,
- гимнастическая стенка,
- гимнастические скамейки,
- стойки и планка для прыжков в высоту,
- эстафетные палочки.

### **Информационное обеспечение**

- [Athletic News - Ваш навигатор в мире новостей легкой атлетики](http://www.probeg.narod.ru/) <http://www.probeg.narod.ru/>
- [Пробег в России и Мира](http://www.rusathletics.com/) <http://www.rusathletics.com/>
- [Лёгкая атлетика России](http://www.iaaf.org/) <http://www.iaaf.org/>
- [Официальный сайт ИААФ](http://www.sportlib.ru/) <http://www.sportlib.ru/>
- [Спортивная библиотека.](http://www.fieldathletics.ru/map.html) <http://www.fieldathletics.ru/map.html>
- [Сайт по легкой атлетике](http://www.olympic.ru/) <http://www.olympic.ru/> - сайт, посвященный олимпийским играм

### **Кадровое обеспечение**

Беломестнова Татьяна Анатольевна

Место работы: МАОУ СОШ № 85

Адрес: 620149, г. Екатеринбург, ул. Серафимы Дерябиной, 49а

Образование: высшее, ФГБОУ ВПО «Уральский государственный педагогический университет» по специальности «Педагогическое образование»

Должность: педагог дополнительного образования

### **Методические материалы**

- Наглядные пособия (плакаты, схемы таблицы).
- Методические пособия по легкой атлетике, по методике занятий и тренировок.
- Учебники по физической культуре.
- Презентации (составленные педагогом и взятые из открытых Интернет-источников).

## 2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

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.

В период 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 обучающийся. Установление количественных и качественных показателей позволяет определить уровень разносторонней и специальной подготовленности юных спортсменов в той мере, которая необходима для конкретного этапа подготовки. Для контроля общей физической подготовленности рекомендуется комплекс упражнений: бег на 30 метров, непрерывный бег 5 минут, бег на месте 10 секунд, челночный бег 3 x 10 метров, прыжок в длину с места, подтягивание в висе, бросок мяча весом 2 кг сидя, прыжок вверх с места (по Абалакову).

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

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

15	4,9 – 4,85	4,8 – 4,5	4,4 – 4,35
16	4,8 – 4,6	4,5 – 4,15	4,1 – 3,9
17-18	4,85 – 4,6	4,5 – 3,93	3,9 – 3,65
<b>Девочки</b>			
8	7,0 – 6,7	6,6 – 5,85	5,8 – 5,45
9	6,8 – 6,45	6,4 – 5,6	5,5 – 5,2
10	6,5 – 6,2	6,1 – 5,35	5,3 – 4,95
11	6,5 – 6,2	6,1 – 5,45	5,4 – 5,05
12	5,8 – 5,6	5,5 – 4,95	4,9 – 4,65
13	5,6 – 5,4	5,3 – 4,85	4,8 – 4,6
14	5,8 – 5,5	5,4 – 4,75	4,7 – 4,95
15	5,7 – 5,45	5,4 – 4,9	4,7 – 4,5
16	5,7 – 5,45	5,4 – 4,8	4,7 – 4,45
17-18	5,6 – 5,35	5,3 – 4,7	4,6 – 4,4

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

Возраст	Уровень развития скоростно-силовых качеств		
	ниже - среднего	средний	выше среднего
<b>Мальчики</b>			
8	95-109	110-140	141-155
9	110-124	125-155	156-165
10	115-129	130-155	166-180
11	130-144	145-175	176-185
12	140-149	150-180	181-195

13	150-164	165-195	196-210
14	155-169	170-210	211-225
15	180-194	195-220	221-240
16	180-199	200-240	241-260
17-18	195-209	210-245	246-260
<b>Девочки</b>			
8	95-109	110-135	136-150
9	100-109	110-140	141-150
10	110-124	125-155	156-165
11	120-134	135-165	166-180
12	130-144	145-175	175-190
13	130-149	150-185	186-205
14	130-144	145-180	181-195
15	130-149	150-190	191-210
16	135-154	155-195	196-215
17-18	140-154	155-195	196-215

**Бег в течение 6 минут используется для оценки выносливости.**

**Длина пробегаемой дистанции отсчитывается с точностью до 1м.**

Возраст	Дистанции, м	
	мальчики	девочки
8	930	905
9	980	930
10	1010	955
11	1030	980

12	1055	1005
13	1080	1030
14	1105	1055
15	1155	1055
16	1205	1055
17-18	1230	1080

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

Возраст, лет	Оценка					
	Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз			Сгибание рук в упоре лежа, кол-во раз		
	ниже среднего	средний	выше среднего	ниже среднего	средний	выше среднего
<b>Девочки</b>						
10	15	20	25	4	11	18
11	16	21	26	4	11	18
12	17	21	25	4	11	17
13	18	24	30	4	11	18
14	17	22	27	3	11	19
15	16	22	27	2	10	18
16	17	23	28	4	11	17
17-18	17	23	28	7	13	19
<b>мальчики</b>						
10	17	22	27	8	19	30
11	10	23	25	11	21	31

12	19	25	31	13	23	33
13	21	27	33	12	23	34
14	21	27	33	15	26	37
15	23	28	34	18	28	38
16	24	30	36	19	31	43
17-18	25	30	36	20	32	44

## **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 медицинская 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 метаемого, 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.

### **3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

#### *Для педагога:*

1. 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, 2003 год.

2. В.А.Муравьев, Н.Н.Назарова. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков. 2009г.
3. 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.
4. Книга тренера по легкой атлетике. - Изд. 3-е, перераб./ Под ред. Хоменкова Л.С. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
5. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Примерные программы для системы дополнительного образования. М., Советский спорт, 2003.
6. Лёгкая атлетика. Барьерный бег. Примерная программа для Детско-Юношеских Спортивных школ, Специализированных Детско-Юношеских школ Олимпийского резерва. «Советский Спорт» Москва 2004г.
7. 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.
8. Лёгкая атлетика. Прыжки. Примерная программа для Детско-Юношеских Спортивных школ, Специализированных Детско-Юношеских школ Олимпийского резерва. «Советский Спорт» Москва 2005г.
9. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – советский спорт, 2004. – 88 с.
10. Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Примерная программа для Детско-Юношеских Спортивных школ, Специализированных Детско-Юношеских школ Олимпийского резерва. «Советский Спорт» Москва 2007г.
11. Легкая атлетика. Барьерный бег: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. – 152 с.ил.
12. Матвеев Л.П., Озолин Э.С. «Теория и методика физического воспитания». М.: Физкультура и спорт, 1991.
13. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие – М.:АРКТИ, 2007.

14. 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.

15. Працко Ю.Ф., Смикоп А.Ф. Уроки по л/а в школе. Минск, Польша, 1989.

16. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.: Метод. Пособие. –М.: Дрофа, 2003.

17. Справочник учителя физической культуры/ авт.- сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2008.

18. Теория и методика национальных видов спорта: Учебно-методическое пособие для учителей физической культуры/ сост. В.В. Власов. А.В. Младенцев. Ханты-Мансийск: 2008.

19. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2003г. -464с. ISBN -5-85009-747-3.

20. Юный легкоатлет. Пособие для тренеров ДЮСШ. Под общей редакцией Попова В.Б., М., ФиС, 1984.

*Для учащихся:*

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Месяц	Содержание занятия	Теория	Практика	Вид контроля
<b>Сентябрь</b>	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.	<b>1</b>		Беседа
	Гигиена спортсмена и закаливание	<b>1</b>		Беседа Педагогическое наблюдение
	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.	<b>1</b>		Беседа Педагогическое наблюдение
	Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.		<b>1</b>	Беседа, педагогическое наблюдение
	Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Возможные травмы и их предупреждения.	<b>1</b>		Беседа, педагогическое наблюдение
	Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.	<b>1</b>		Беседа, педагогическое наблюдение
	Анализ техники ходьбы и бега. Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Основные кинематические и динамические	<b>2</b>	<b>3</b>	Беседа, педагогическое наблюдение

	<p>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.</p>			
	<p>Изучение техники спортивной ходьбы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с техникой</li> <li>- изучение движений ног и таза</li> <li>- изучение работы рук в сочетании с движениями ног.</li> </ul>		<b>1</b>	Беседа, педагогическое наблюдение
<b>Октябрь</b>	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра		<b>1</b>	Педагогическое наблюдение
	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе.		<b>1</b>	Педагогическое наблюдение
	Изучение техники бега.		<b>1</b>	Текущий контроль
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с техникой</li> <li>- изучение движений ног и таза</li> <li>- изучение работы рук в сочетании с движениями ног.</li> </ul>			
	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.		<b>1</b>	Педагогическое наблюдение
	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.		<b>1</b>	Педагогическое наблюдение
	Изучение техники бега на короткие дистанции:		<b>1</b>	Педагогическое наблюдение
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с техникой</li> <li>- изучение техники бега по прямой</li> </ul>			
Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.		<b>1</b>	Педагогическое наблюдение	
Обучение технике спринтерского бега:		<b>1</b>	Педагогическое наблюдение	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение техники высокого старта</li> <li>- выполнение стартовых положений</li> </ul>				

	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры		2	Текущий контроль
	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м		2	Педагогическое наблюдение
	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.		2	Педагогическое наблюдение
	Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.		2	Педагогическое наблюдение
	Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.		1	Педагогическое наблюдение
	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.		2	Педагогическое наблюдение
	Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.		1	Педагогическое наблюдение
	Встречная эстафета. Подвижные игры		2	Педагогическое наблюдение
	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.		1	Текущий контроль
Декабрь	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.		2	Педагогическое наблюдение
	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд		1	Педагогическое наблюдение
	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта(варианты низкого старта);		1	Педагогическое наблюдение

	- установка стартовых колодок			
	Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции		2	Беседа. Педагогическое наблюдение
	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега		2	Беседа. Педагогическое наблюдение
	Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.		1	Педагогическое наблюдение
	Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры		1	Текущий контроль
Январь	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.		1	Педагогическое наблюдение
	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.		1	Педагогическое наблюдение
	Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.		2	Беседа. Педагогическое наблюдение.
	Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий.		1	Беседа. Педагогическое наблюдение.
	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.		1	Педагогическое наблюдение
	Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.		1	Текущий контроль
	Прыжки в высоту и длину. Общие		2	Беседа.

	<p>основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках. Суммарное измерение углов отталкивания. Механизм отталкивания. Модельные характеристики прыгунов и ростовой 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.</p>			Педагогическое наблюдение.
	Обучение технике прыжка в длину с разбега.		<b>1</b>	Педагогическое наблюдение
Февраль	<p>Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с техникой</li> <li>- изучение отталкивания</li> <li>- изучение сочетания разбега с отталкиванием</li> </ul>		<b>1</b>	Беседа. Педагогическое наблюдение.
	<p>Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение техники полетной фазы</li> <li>- изучение группировки и приземления</li> </ul>		<b>1</b>	Беседа. Педагогическое наблюдение.
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.		<b>1</b>	Педагогическое наблюдение
	Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.		<b>1</b>	Педагогическое наблюдение
	Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.		<b>1</b>	Педагогическое наблюдение
	<p>Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение техники отталкивания</li> <li>- изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.</li> </ul>		<b>1</b>	Беседа. Педагогическое наблюдение.
	Изучение техники прыжка в высоту способом		<b>1</b>	Беседа. Педагогическое

	«перешагивание» - изучение техники перехода через планку			наблюдение.
	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом		<b>1</b>	Беседа. Педагогическое наблюдение.
	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.		<b>1</b>	Педагогическое наблюдение. Текущий контроль
<b>Март</b>	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.		<b>1</b>	Педагогическое наблюдение
	Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - отталкивание, - сочетание разбега с отталкиванием		<b>2</b>	Педагогическое наблюдение
	Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - техника полетной фазы, - группировка и приземление		<b>2</b>	Педагогическое наблюдение
	Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - техника полетной фазы,		<b>1</b>	Педагогическое наблюдение
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.		<b>2</b>	Педагогическое наблюдение
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.		<b>2</b>	Педагогическое наблюдение
	Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.		<b>2</b>	Педагогическое наблюдение
<b>Апрель</b>	Совершенствование техники метания мяча		<b>1</b>	Педагогическое наблюдение
	Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.		<b>1</b>	Педагогическое наблюдение
	Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе		<b>1</b>	Педагогическое наблюдение
	Соревнования по метанию мяча на		<b>2</b>	Текущий

	дальность.			контроль. Соревнования
	Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.		2	Педагогическое наблюдение
	Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.		2	Педагогическое наблюдение
	Равномерный бег 1000-1200 м.		2	Педагогическое наблюдение
	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.		2	Педагогическое наблюдение
	Кроссовый бег 1000 м.		2	Педагогическое наблюдение
Май	Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.		2	Педагогическое наблюдение
	Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.		2	Педагогическое наблюдение
	Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.		1	Текущий контроль
	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.		2	Текущий контроль. Эстафета.
	Соревнования по бегу на длинные дистанции.		1	Текущий контроль. Соревнования
	Соревнования по спортивной ходьбе.		1	Текущий контроль. Соревнования
	Соревнования по прыжкам в длину.		1	Текущий контроль. Соревнования
	Соревнования по прыжкам в высоту.		1	Текущий контроль. Соревнования
	Аттестация		3	Итоговый контроль.
	<b>Всего 105</b>	<b>7</b>	<b>98</b>	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 25910413180194252715292873429998908689710672424

Владелец Ващук Наталья Александровна

Действителен с 31.08.2023 по 30.08.2024