

ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГАЗПРОМ ШКОЛА СВОБОДНЫЙ»

УТВЕРЖДЕНО

Директор



 Коваленко М.В.

Приказ № 08 от 07 августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Лёгкая атлетика»  
Физкультурно-спортивной направленности  
Возраст обучающихся: 6-11 лет  
Срок реализации: 1 год**

г. Свободный  
2024

## **1. Комплекс основных характеристик программы.**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Программа «Лёгкая атлетика» (далее – Программа) составлена на основе следующих нормативных правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 01.07.2020);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07.2020);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726-р;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 №ВК- 641/09 «О направлении методических рекомендаций и(вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»»);
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

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

**Актуальность программы** в том, что используются в практике многие идеи отечественных теоретиков и практиков по шахматам. Данная программа рассчитана для учащихся разного возраста и развитие устойчивого интереса к занятиям лёгкой атлетики у учащихся. Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх. Легкоатлеты – спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики.

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

Индивидуальный подход базируется на личностно-ориентированном подходе к ребёнку, при помощи создания педагогом «ситуации успеха» для каждого учащегося, таким образом данная методика повышает эффективность и результативность образовательного процесса. Подбор упражнений и заданий осуществляется на основе метода наблюдения педагогом за практической деятельностью воспитанника на занятии.

**Отличительные особенности программы** заключается в использовании нетрадиционных форм работы с родителями, то есть включение их в активную совместную деятельность, а именно в участие в «Семейных легкоатлетических турнирах», мероприятиях, посвященных различным праздничным датам и др.

**Педагогическая целесообразность** программы продиктована необходимостью всестороннего развития детей. Содержание учебных занятий направлено на выявление индивидуальных возможностей ребёнка, на развитие его интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы.

Занятия с детьми строятся на интегрированной основе с широким использованием игровых методов, что позволяет устранить разного рода перегрузки.

**Адресат программы** – младший школьный возраст – это возраст, когда ребёнок проходит первый этап школьного образования, он охватывает период с 6 до 11 лет. Развивающее влияние лёгкой атлетики особенно органично проявляется у детей в возрасте 6-11 лет. В этот период складывается специфическая интеллектуальная способность общего характера – умение действовать в уме. Как нельзя лучше этот процесс мышления представлен в занятиях лёгкой атлетикой, поэтому она признана оптимальным материалом или моделью для развития способностей действовать в уме. Развитие мышления в лёгкой атлетике складывается, как искусственно-естественный процесс, в котором «искусственная» составляющая определяется усилиями учащегося. Развитое мышление юного легкоатлета характеризуется такими показателями, как самостоятельность, практичность, дисциплинированность, изобретательность, самообладание. Эти пять показателей являются основополагающими при формировании мышления юного спортсмена.

**Объем и срок освоения программы** – программа предусматривает 1 год реализации (144 часа) – 34 учебных недели.

**Уровень программы** – ознакомительный (стартовый).

**Формы обучения** – очная, при необходимости заочная (с применением дистанционных, информационных технологий).

**Особенности организации образовательного процесса.** Организация образовательного процесса происходит в сформированных разновозрастных группах; состав группы – постоянный; занятия групповые; виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривает лекции, беседы, практические занятия, мастер-классы, выездные занятия и соревнования.

**Режим занятий**

При определении режима занятий учтены санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическим часа с перерывом 10 минут.

Занятия проводятся в течение всего учебного года, включая осенние и весенние каникулы.

Во время перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления глаз и т.д. выполняются комплексы упражнений.

Продолжительность непрерывного использования на занятиях интерактивной доски/ проектора/ компьютера составляет не более 30 минут.

### **1.2. Цель и задачи программы.**

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

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

**Задачи:**

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

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

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

### **1.3. Воспитательный потенциал дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

**Воспитательный потенциал программы.** Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию (подготовке, проведению) в школьных и районных соревнованиях, мастер-классах различного уровня, направленных на формирования общей культуры. Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к соревновательной деятельности и уровня

личностных достижений учащихся, привлечение родителей к активному участию в работе объединения.

#### 1.4. Содержание программы. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 6-7 ЛЕТ.

№	Наименование раздела, темы	Всего часов	Аудиторные часы		Форма аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1	Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности	2	1	1	Опрос, анкетирование
2	История развития легкой атлетики.	1	1		Тестирование
3	Теоретические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта.	1	1		Тестирование
4	Практические занятия	15		15	Педагогическое наблюдение
5	Теоретические знания по технике легкоатлетических видов спорта.	1	1		Тестирование
6	Практические занятия	14		14	Педагогическое наблюдение
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	

#### Содержание учебного плана.

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

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

*Практика:* Легкоатлетические разминочные упражнения на месте и в движении.

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

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

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

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

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

*Теория:* 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 (15ч.).**

##### **Прыжки в длину. ОФП.**

*Теория:* Изучение прыжков в длину с места и с разбега.

*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;

##### **Эстафетный бег.**

*Теория:* Изучение техники бега.

*Практика:*

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

*Теория:* Изучение техники бега на короткие дистанции.

*Практика:*

- ознакомление с техникой бега на короткие дистанции;
- 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 (1ч.).**

*Теория:* Общие основы техники прыжков. Прыжки в длину с места и с разбега.

#### **Раздел 6. Практические занятия 14 часа.**

##### **Бег на короткие дистанции.**

*Теория:* Техника бега на короткие дистанции 30-60 м. Изучение низкого старта.

*Практика:* Низкий старт. Бег по дистанции 30-60 м. Равномерный бег 500 м.

Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 3-5 мин.

##### **Кроссовая подготовка.**

*Теория:* Техника бега на средние дистанции 300-500 м.

*Практика:* Бег на средние дистанции 300-500 м., 400-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м.

##### **Эстафетный бег.**

*Теория:* Обучение технике эстафетного бега. Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.

*Практика:* ОФП

- упражнения с предметами: со скакалками и мячами.
- упражнения на гимнастических снарядах.

- акробатические упражнения: перекувырки, кувырки, стойки;
- подвижные игры и эстафеты.

### **Метание мяча.**

*Теория:* Ознакомление с техникой метания мяча в цель, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног.

*Практика:* Метание мяча в горизонтальную цель.

*Контрольные упражнения и спортивные соревнования.* Согласно плану спортивных мероприятий.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 8-9 ЛЕТ.**

№	Наименование раздела, темы	Всего часов	Аудиторные часы		Форма аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1	Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности	2	1	1	Опрос, анкетирование
2	История развития легкой атлетики.	1	1		Тестирование
3	Теоретические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта.	1	1		Тестирование
4	Практические занятия	15		15	Педагогическое наблюдение
5	Теоретические знания по технике легкоатлетических видов спорта.	1	1		Тестирование
6	Практические занятия	14		14	Педагогическое наблюдение
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	

### **Содержание учебного плана.**

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

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

*Практика:* Легкоатлетические разминочные упражнения на месте и в движении.

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

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

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

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

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

*Теория:* 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 (15ч.).**

##### **Прыжки в длину. ОФП.**

*Теория:* Изучение прыжков в длину с места и с разбега.

*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;

##### **Эстафетный бег.**

*Теория:* Изучение техники бега.

*Практика:*

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

*Теория:* Изучение техники бега на короткие дистанции.

*Практика:*

- ознакомление с техникой бега на короткие дистанции;
- 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 (1ч.)**

*Теория:* Общие основы техники прыжков. Прыжки в длину с места и с разбега.

#### **Раздел 6. Практические занятия 14 часа.**

##### **Бег на короткие дистанции.**

*Теория:* Техника бега на короткие дистанции 30-60 м. Изучение низкого старта.

*Практика:* Низкий старт. Бег по дистанции 30-60 м. Равномерный бег 500 м.

Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 3-5 мин.

##### **Кроссовая подготовка.**

*Теория:* Техника бега на средние дистанции 300-500 м.

*Практика:* Бег на средние дистанции 300-500 м., 400-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м.



### **Эстафетный бег.**

*Теория:* Обучение технике эстафетного бега. Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.

*Практика:* ОФП

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

### **Метание мяча.**

*Теория:* Ознакомление с техникой метания мяча в цель, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног.

*Практика:* Метание мяча в горизонтальную цель и на дальность.

*Контрольные упражнения и спортивные соревнования.* Согласно плану спортивных мероприятий.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11 ЛЕТ**

№	Наименование раздела, темы	Всего часов	Аудиторные часы		Форма аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1	Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности	2	1	1	Опрос, анкетирование
2	История развития легкой атлетики.	1	1		Тестирование
3	Теоретические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта.	1	1		Тестирование
4	Практические занятия	15		15	Педагогическое наблюдение
5	Теоретические знания по технике легкоатлетических видов спорта.	1	1		Тестирование
6	Практические занятия	14		14	Педагогическое наблюдение
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	

### **Содержание учебного плана**

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

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

*Практика:* Легкоатлетические разминочные упражнения на месте и в движении.

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

*История развития легкоатлетического спорта.*

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

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

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

**Теория:** 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 (15ч.).**

#### **Прыжки в длину. ОФП.**

**Теория:** Изучение прыжков в длину с места и с разбега.

**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;

#### **Эстафетный бег.**

**Теория:** Изучение техники бега.

**Практика:**

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

**Теория:** Изучение техники бега на короткие дистанции.

**Практика:**

- ознакомление с техникой бега на короткие дистанции;
- 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 (1ч.).**

**Теория:** Общие основы техники прыжков. Прыжки в длину с места и с разбега.

### **Раздел 6. Практические занятия 14 часа.**

#### **Бег на короткие дистанции.**

**Теория:** Техника бега на короткие дистанции 30-60 м. Изучение низкого старта.

**Практика:** Низкий старт. Бег по дистанции 30-60 м. Равномерный бег 500 м.

Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 3-5 мин.

#### **Кроссовая подготовка.**

*Теория:* Техника бега на средние дистанции 300-500 м.

*Практика:* Бег на средние дистанции 300-500 м., 400-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м.

### **Эстафетный бег.**

*Теория:* Обучение технике эстафетного бега. Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.

*Практика:* ОФП

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

### **Метание мяча.**

*Теория:* Ознакомление с техникой метания мяча в цель и на дальность, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног.

*Практика:* Метание мяча в горизонтальную цель, на дальность. Метание утяжелённого мяча (медбола) весом 1кг и 2кг.

*Контрольные упражнения и спортивные соревнования.* Согласно плану спортивных мероприятий.

## **1.5. Планируемые результаты.**

### ***Предметные результаты***

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

### ***Метапредметные результаты:***

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### ***Личностные результаты***

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

#### **В результате освоения курса.**

- Учащиеся научатся*** правильно и осознанно выполнять упражнения, ***понимать:***
- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
  - прикладное значение легкоатлетических упражнений;
  - правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
  - названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
  - технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
  - типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики;
- правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации;
- распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

***Учащиеся получают 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. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

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

***Продолжительность учебного года 6-7 лет:***

Учебный период - с 01 сентября по 23 мая.

Количество учебных недель – 34 недели.

Количество учебных дней – 170 дней

Продолжительность каникул – 24 мая – 31 августа.

На освоение учебного материала отводится 36 часа в год.

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

Продолжительность занятий в группе: 45 минут в группах с детьми 6-7 летнего возраста;

***Продолжительность учебного года 8-9 лет:***

Учебный период - с 01 сентября по 23 мая.

Количество учебных недель – 34 недели.

Количество учебных дней – 170 дней

Продолжительность каникул – 24 мая – 31 августа.

На освоение учебного материала отводится 36 часа в год.

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

Продолжительность занятий в группе: 45 минут в группах с детьми 6-7 летнего возраста;

***Продолжительность учебного года 10-11 лет:***

Учебный период - с 01 сентября по 23 мая.

Количество учебных недель – 34 недели.

Количество учебных дней – 170 дней

Продолжительность каникул – 24 мая – 31 августа.

На освоение учебного материала отводится 36 часа в год.

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

Продолжительность занятий в группе: 45 минут в группах с детьми 6-7 летнего возраста;

## **2.2. Условия реализации программы:**

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Учитель должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельного принятия решений. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей-предметников, опытных судей, опытных легкоатлетов. Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях спортивного стадиона или спортзала. Практические навыки отрабатываются в спортивно-массовых мероприятиях, районных и школьных соревнованиях, праздниках.

### **Кадровое обеспечение.**

Педагог дополнительного образования должен обладать психолого-педагогическими знаниями, использовать диагностику интересов и мотивации детей, основываться на социальном заказе общества, отражать региональные особенности и традиции. Реализация дополнительной общеобразовательной программы «Легкая атлетика» осуществляется педагогом дополнительного образования.

### **Материально-техническое обеспечение:**

<b>№</b>	<b>Наименование оборудования.</b>
1.	Стадион спортивный
2.	Спортивный зал
3.	Секундомер
4.	Мячи теннисные
5.	Мячи для метания (150 гр.)
6.	Мячи волейбольные
7.	Мячи футбольные
8.	Мячи баскетбольные
9.	Мячи гандбольные
10.	Ракетки для бадминтона
11.	Скакалки
12.	Обручи
13.	Гимнастические маты
14.	Гимнастическое бревно
15.	Брусья настенные
16.	Турники
17.	Барьеры
18.	Колодки
19.	Свисток

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

### 2.3. Формы аттестации.

**Формой подведения итогов реализации данной программы являются:**

**6-7 лет:**

- бег на 30, 60 метров;
- челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, наклоны туловища, сидя на полу, метание теннисного мяча в цель;
- прыжки на скакалке;
- участие в соревнованиях школьного уровня.

**8-9 лет:**

- бег на 30, 60, 100 метров;
- челночный бег 3х10м, 4х9м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, теннисного мяча на дальность;
- прыжки на скакалке;
- участие в соревнованиях школьного уровня.

**10-11 лет:**

- бег на 30, 60, 100, 1000 метров;
- челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность, метание теннисного мяча в цель и на дальность;
- прыжки на скакалке;
- участие в соревнованиях школьного уровня.

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

**Формой подведения итогов реализации данной программы являются:**

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

### 2.4. Список литературы:

**Для педагога:**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 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.

### Для обучающегося:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М.: Дрофа, 2008. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г.

## 3. Приложения

### 3.1. Оценочные материалы

В настоящее время разработано большое количество методов диагностики, но не все они применимы к детям школьного возраста.

Наиболее приемлемыми являются: наблюдение, беседа, эксперимент, опрос.

При оценке познавательных действий обучающихся используются следующие диагностические методики:

Диагностическая методика для определения уровня освоенности физкультурно-оздоровительная работа в школе.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях

### 3.2. Методические материалы:

- словесный (рассказ-объяснение, беседа, сказка);
- наглядный (демонстрация приемов работы, наглядных пособий, самостоятельные наблюдения детей);
- практический (выполнение упражнений, приобретение навыков);
- объяснительно-иллюстративный (заключается в передаче готовой информации различными способами: устное слово педагога, наглядные средства);
- проблемно-поисковый (задачи на смекалку, мышление, логику, игры-головоломки);
- игровой (дидактические игры, игровые упражнения).

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, мотивация.

**Формы организации образовательного процесса:** индивидуальная и групповая. Большую часть программы занимает практическая часть. Она проходит в форме упражнений, творческих заданий и практических работ.

Формы организации учебного занятия: беседа, игровая деятельность, самостоятельная работа, практическая работа, проверочная работа.

### Педагогические технологии в программе:

- технология игровой деятельности,
- коммуникативная технология обучения,
- технология проблемного обучения.

Организация образовательного процесса направлена на здоровьесберегающие технологии. Педагогом проводятся физкультурные минутки, пальчиковые игры, спортивные и подвижные игры на переменах.

### 3.3. Календарно-тематическое планирование объединения «Лёгкая атлетика» группы №1 (6-7 лет)

№ п/п	Дата		Содержание занятия
	план	факт	
<b>Раздел 1. «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» (2 часа.)</b>			



1		<p><b>Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.</b> Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.</p>
2		<p><b>Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма.</b> Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.</p>
<b>Раздел 2. «История развития легкой атлетики» (1 час).</b>		
3		История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.
<b>Раздел 3. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта» (1 час).</b>		
4		<p><b>Анализ техники ходьбы и бега.</b> 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.</p>
<b>Раздел 4. Практические занятия (15 часов)</b>		
<b>Изучение техники бега (5 часов)</b>		
5		<p>Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.</p>
6		ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.
7		ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.
8		ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.
9		ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.
<b>Бег на короткие дистанции (10 часов)</b>		
10		<p>Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой</p>
11		Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.
12		<p>Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений</p>
13		<p>Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.</p>
14		Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта).

			- установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд
15			Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта); - установление стартовых колодок
16			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
17			Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега
18			ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.
19			ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры
<b>Раздел 5. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта» (1ч.)</b>			
20			Прыжки в длину с места и с разбега. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках. Механизм отталкивания. Модельные характеристики прыгунов. Сравнительный анализ отдельных фаз прыжков. Динамические и кинематические характеристики прыжков. Общность техники отталкивания, полёта и приземления.
<b>Раздел 6. Практические занятия (14ч.)</b>			
<b>Прыжки в длину (7ч.)</b>			
21			Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.
22			ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием
23			ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления
24			ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение прыжка в целом - совершенствование техники
25			ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.
26			ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.
27			ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.
<b>Эстафетный бег (7ч.)</b>			
28			Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.
29			ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры
30			ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.

31			ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.
32			ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры
33			ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.
34			Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.

**Календарно-тематическое планирование объединения «Лёгкая атлетика» группы  
№2 (8-9 лет)**

№ п/п	Дата		Содержание занятия
	план	факт	
<b>Раздел 1. «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» (2 часа.)</b>			
1			<b>Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.</b> Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.
2			<b>Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма.</b> Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.
<b>Раздел 2. «История развития легкой атлетики» (1 час).</b>			
3			История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.
<b>Раздел 3. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта» (1 час).</b>			
4			<b>Анализ техники ходьбы и бега.</b> 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.
<b>Раздел 4. Практические занятия (15 часов)</b>			
<b>Изучение техники бега (5 часов)</b>			
5			Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.
6			ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.
7			ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.
8			ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.
9			ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.
<b>Бег на короткие дистанции (10 часов)</b>			
10			Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой

11		Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.
12		Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений
13		Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.
14		Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд
15		Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта); - установление стартовых колодок
16		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
17		Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега
18		ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.
19		ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры
<b>Раздел 5. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта» (1ч.)</b>		
20		Прыжки в длину с места и с разбега. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках. Механизм отталкивания. Модельные характеристики прыгунов. Сравнительный анализ отдельных фаз прыжков. Динамические и кинематические характеристики прыжков. Общность техники отталкивания, полёта и приземления.
<b>Раздел 6. Практические занятия (14ч.)</b>		
<b>Прыжки в длину (7ч.)</b>		
21		Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.
22		ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием
23		ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления
24		ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение прыжка в целом - совершенствование техники

25			ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.
26			ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.
27			ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.
<b>Эстафетный бег (7ч.)</b>			
28			Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.
29			ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры
30			ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.
31			ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.
32			ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры
33			ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.
34			Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.

**Календарно-тематическое планирование объединения «Лёгкая атлетика» группы  
№3 (10-11 лет)**

№ п/п	Дата		Содержание занятия
	план	факт	
<b>Раздел 1. «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» (2 часа.)</b>			
1			<b>Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.</b> Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.
2			<b>Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма.</b> Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.
<b>Раздел 2. «История развития легкой атлетики» (1 час).</b>			
3			История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.
<b>Раздел 3. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта» (1 час).</b>			
4			<b>Анализ техники ходьбы и бега.</b> 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.
<b>Раздел 4. Практические занятия (15 часов)</b>			
<b>Изучение техники бега (5 часов)</b>			
5			Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега. - ознакомление с техникой

			- изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.
6			ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.
7			ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.
8			ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.
9			ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.
<b>Бег на короткие дистанции (10 часов)</b>			
10			Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой
11			Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.
12			Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений
13			Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.
14			Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд
15			Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта); - установление стартовых колодок
16			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
17			Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега
18			ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.
19			ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры
<b>Раздел 5. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта» (1ч.)</b>			
20			Прыжки в длину с места и с разбега. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках. Механизм отталкивания. Модельные характеристики прыгунов. Сравнительный анализ отдельных фаз прыжков. Динамические и кинематические характеристики прыжков. Общность техники отталкивания, полёта и приземления.
<b>Раздел 6. Практические занятия (14ч.)</b>			
<b>Прыжки в длину (7ч.)</b>			
21			Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.

22		ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием
23		ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления
24		ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение прыжка в целом - совершенствование техники
25		ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.
26		ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.
27		ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.
<b>Эстафетный бег (7ч.)</b>		
28		Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.
29		ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры
30		ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.
31		ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.
32		ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры
33		ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.
34		Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.

**3.4. Лист корректировки  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Легкая атлетика»**

№ п/п	Причина корректировки	Дата	Согласование с заведующим подразделения (подпись)





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.