

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 48**

Принята на педсовете  
Протокол № 15 от 30.08.2022 г.  
Утверждена директором школы  
Приказ № 163 от 30.08.2022 г.  
Директор МБОУ СОШ № 48  
Т.А. Агеева

Составлена в соответствии с Федеральным  
государственным образовательным стандартом  
начального общего образования



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа физкультурно-  
спортивной направленности**

«Легкая атлетика»

**Возраст детей 9-12 лет**

**Срок реализации 1 год**

**Составлена педагогом дополнительного  
образования Баталовым Алексеем  
Вячеславовичем**

г. Ижевск, 2022

## **1. Пояснительная записка**

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания 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.

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.

### **Цели программы:**

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по легкой атлетике для общеобразовательной школы.

## **2. Общая характеристика секции «Легкая атлетика»**

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 одного года обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма

занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике для 5 классов. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее.

Содержание учебно-тренировочной работы отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания.

Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Данная программа предполагает ознакомление с видами легкой атлетики, укрепления здоровья и закаливания организма. Воспитание интереса к занятиям, на создание базы разносторонней функциональной физической подготовленности, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков, ознакомление с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории.

### **3. Описание места кружка «Легкая атлетика» в учебном плане.**

Программа рассчитана на 1 год, нагрузка 6 часов в неделю, 204 часа.

### **4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения секции «Легкая атлетика»**

**Личностными** результатами освоения учащимися содержания 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.

**Метапредметными** результатами освоения учащимися являются следующие умения:

**Регулятивные** умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);

- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;

- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;

- адекватно воспринимать оценку учителя;

- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

### ***Познавательные***

осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;

- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;

- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.

### ***Коммуникативные***

уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;

- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

**Предметными** результатами являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

## **5.Содержание программы кружка «Легкая атлетика».**

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

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

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

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.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия.

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: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

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

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

3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

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

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).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

## 6. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности

№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
1	Бег	60	Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий и низкий старт с последующим стартовым ускорением. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Эстафетный бег. Круговая тренировка
2	Прыжки	40	Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги
3	Метание	40	Метание малого мяча на дальность с разбега.
4	Подвижные игры на материале легкой атлетики	44	«Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».
5	Основы знаний	20	В ходе занятий. План работы кружка. Правила поведения и ТБ на секции. Экспресс-тесты. Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований

	Всего:	204 часа	
--	--------	----------	--

## **7. Описание учебно- методического и материально-технического обеспечения**

1. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.
2. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
3. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
4. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
5. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.

6. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.А., «Легкая атлетика». Внеурочная деятельность.

7.Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования

### **Инвентарь:**

- Мячи для метания
- Мячи волейбольные
- Эстафетные палочки
- Секундомер
- Рулетка
- Планка и стойки для прыжков
- Маты

## **8.Планируемырезультаты секции « Лёгкая атлетика »**

После прохождения программного материала обучающийся **должен знать:**

1. Технику безопасности на занятиях легкой атлетикой, гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.
2. Уход за инвентарем. Факторы, влияющие на выбор спортивной обуви. Обувь, одежда и снаряжение для легкой атлетики.



3. Понятия о технике бега и спортивной ходьбы. Классификацию. Структуру бега и ходьбы. Технику бега и ходьбы при спусках, подъемах. Ошибки при выполнении техники бега и спортивной ходьбы и их исправления.

4. Правила соревнований по легкой атлетике, инструкторская и судейская практика.

5. Основные средства восстановления

**Должен уметь:**

1. Выполнять технические действия при беге и ходьбе, рационально использовать их в различных условиях рельефа местности.

2. Анализировать и оценивать свою учебно-тренировочную деятельность

3. Самостоятельно применять полученные знания на занятиях.

4. Системности, последовательности и наглядности обучения.

5. Выполнение контрольных упражнений.

**Должен иметь навык:** Продвижения вперед при условии экономичности, свободы и устойчивости движений при сохранении соревновательной скорости. Следить за частотой и глубиной дыхания.

Воспитательные результаты:

Важнейшим предполагаемым результатом образовательной деятельности является развитие личностных качеств обучающегося.

## 9. Календарно-тематическое планирование секции « Лёгкая атлетика »

№ занятия	Дата		Содержание занятия
	план	факт	
<b><i>1-й год обучения</i></b>			
<b>Раздел 1. «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» (4 часа.)</b>			
1			<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>
2			
3			<b>Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.</b>
4			
<b>Раздел 2. «История развития легкой атлетики» (2 часа).</b>			
5			История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.
6			
<b>Раздел 3. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта» (2 часа).</b>			
7			<b>Анализ техники ходьбы и бега. Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Основные кинематические и динамические параметры. Отталкивание, полет. Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка. Кривая изменения скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях.</b>
8			
<b>Раздел 4. Практические занятия (30 часов)</b>			
<b>Изучение техники бега (10 часов)</b>			
9			Инструктаж по ТБ. ОФП.
10			Изучение техники бега.

			<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>
11			ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.
12			
13			ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.
14			
15			ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.
16			
17			ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.
18			
<b>Бег на короткие дистанции (20 часов)</b>			
19			Инструктаж по ТБ. ОФП.
20			Изучение техники бега на короткие дистанции: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с техникой</li> <li>- изучение техники бега по прямой</li> </ul>
21			Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.
22			
23			Обучение технике спринтерского бега:
24			<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение техники высокого старта</li> <li>- выполнение стартовых положений</li> </ul>
25			Обучение технике спринтерского бега:
26			<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование техники высокого старта</li> <li>- поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.</li> </ul>
27			Обучение технике спринтерского бега:
28			<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение техники низкого старта (варианты низкого старта).</li> <li>- установление стартовых колодок</li> <li>- выполнение стартовых команд</li> </ul>
29			Обучение технике спринтерского бега:
30			<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта);</li> <li>- установление стартовых колодок</li> </ul>
31			Обучение технике спринтерского бега:
32			<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение стартовых команд</li> <li>- повторные старты без сигнала и по сигналу</li> <li>- изучение техники стартового разгона</li> <li>- изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции</li> </ul>
33			Обучение технике спринтерского бега:
34			<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение техники бега по повороту</li> <li>- изучение техники низкого старта на повороте</li> <li>- изучение техники финиширования</li> </ul>

			- совершенствование в технике бега
35			ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.
36			
37			ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры
38			
<b>Раздел 5. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта» (2 часа).</b>			
<b>Прыжки в длину с места и с разбега. Общие основы техники прыжков.</b>			
39			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.
40			
<b>Раздел 6. Практические занятия (164 часов)</b>			
<b>Прыжки в длину (12 часов)</b>			
41			Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.
42			
43			ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием
44			
45			
46			ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления
47			ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение прыжка в целом - совершенствование техники
48			
49			ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.
50			
51			ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.
52			
<b>Эстафетный бег (12 часов)</b>			
53			Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.
54			
55			ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры
56			
57			ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.
58			

59			ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега.
60			Подвижные игры.
61			ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега.
62			Подвижные игры.
63			Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.
64			
<b>Прыжки в длину с места (16 часов)</b>			
65			Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с места. Спринтерский бег.
66			
67			Изучение техники прыжка в длину с места
68			- изучение техники отталкивания - изучение ритма техники подготовки к отталкиванию.
69			Изучение техники прыжка в длину с места
70			- изучение техники полёта.
71			Изучение техники прыжка в длину с места
72			- изучение техники приземления
73			Изучение техники прыжка в длину с места
74			- изучение техники прыжка в целом
75			ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Встречная эстафета.
76			
77			ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Подвижная игра.
78			
79			Контрольное занятие: прыжки в длину с места.
80			Подвижная игра.
<b>Кроссовая подготовка (34 часов)</b>			
81			ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции
82			300-500 м.
83			ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции
84			400-500 м. Подвижная игра.
85			Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.
86			
87			СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.
88			
89			Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).
90			
91			СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.
92			
93			Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.
94			Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.

95 96			СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.
97 98			СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м.
99 100			ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.
101 102			ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.
103 104			ОФП. Кроссовый бег 1000 м.
105 106			ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.
107 108			ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.
109 110			ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.
111 112			ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.
113 114			Соревнования по бегу на длинные дистанции.
<b>Бег на короткие дистанции (16 часов)</b>			
115 116			Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра
117 118			Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.
119 120			Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.
121 122			Совершенствование техники спринтерского бега: Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд
123 124			Совершенствование техники спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции
125 126			Совершенствование техники спринтерского бега: - бег по повороту

			- низкий старт на повороте - техника финиширования - совершенствование в технике бега
127			ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.
128			
129			ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры
130			
<b>Прыжки в длину с разбега (10 часов)</b>			
131			Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.
132			
133			ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - отталкивание, - сочетание разбега с отталкиванием
134			
135			ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - техника полетной фазы, - группировка и приземление
136			
137			ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.
138			
139			Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.
140			
<b>Метание мяча (8 час.)</b>			
141			ОФП. Совершенствование техники метания мяча
142			
143			ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.
144			
145			ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе
146			
147			Соревнования по метанию мяча на дальность.
148			
<b>Эстафетный бег (6 час.)</b>			
149			Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.
150			
151			ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры
152			
153			ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 200. Подвижные игры
154			
<b>Прыжки в длину с разбега (16 часов)</b>			
155			Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Спринтерский бег.
156			
157			Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

158			- техника отталкивания - ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию.
159			Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.
160			Бег в медленном темпе.
161			Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.
162			Техника приземления.
163			Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.
164			- изучение техники прыжка в целом
165			ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Встречная эстафета.
166			
167			ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Подвижная игра.
168			
169			Соревнования по прыжкам в длину с разбега.
170			
<b>Раздел 7.Кроссовая подготовка (34 час.)</b>			
171			Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.
172			
173			ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.
174			
175			Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.
176			
177			СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.
178			
179			Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).
180			
181			СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.
182			
183			Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.
184			Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.
185			СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.
186			
187			СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м.
188			
189			ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.
190			
191			ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.
192			
193			ОФП. Кроссовый бег 1000 м.



194			
195			ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.
196			
197			ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.
198			
199			ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.
200			
201			ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.
202			
203			Соревнования по бегу на длинные дистанции.
204			

## **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 медаптечка 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