

Отдел образования Администрации города Кургана
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана
«Средняя общеобразовательная школа № 50»

Принята на заседании
педагогического совета
от «27» мая 2022 г.
Протокол № 14

Утверждаю:
Директор МБОУ г. Кургана
«СОШ № 50»
_____ Тимофеев М.А.
приказ от «27» мая 2022 г. № 273

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Легкая атлетика»
Возраст учащихся: 11-15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Руденко Надежда Викторовна,
педагог дополнительного образования

г. Курган, 2022 год

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа по легкой атлетике составлена на основе Программы «Физическая культура», В.И.Лях, -М., Просвещение,2012г.; Колодницкий Г.А., Кузнецов В.А., «Легкая атлетика. Внеурочная деятельность. Работаем по новым стандартам»: учебное пособие - М. Просвещение, 2012г. в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

Направленность программы: физкультурно-спортивная направленность.

Актуальность программы. Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей.

Отличительная особенность программы. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Адресат программы: программа рассчитана на обучающихся 5-9 классы (11-15 лет), набор детей в объединение осуществляется по принципу соревновательного отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений.

Срок реализации (освоения) программы: 1 год.

Объем программы: 68 ч (2 часа в неделю).

Формы обучения, особенности организации образовательного процесса.

Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями учащихся. Форма проведения занятий: групповая, индивидуальная.

Особенности организации образовательного процесса - форма обучения очная. Общее количество часов в год – 68 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Наполняемость группы 10-15 человек. Любой ученик имеет право быть зачисленным в состав учебной группы.

Уровни сложности содержания программы: стартовый (ознакомительный) - 1 год.

1.2. Цели и задачи программы. Планируемые результаты

Цель программы: привлечение детей к систематическим занятиям спортом и осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

В ходе реализации программы решаются следующие **задачи:**

- укрепление здоровья детей, содействие гармоническому развитию;
- приобретение необходимых знаний для самостоятельных занятий спортом;
- развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости);
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «легкая атлетика» и использование их в качестве средств формирования здорового образа жизни;

- совершенствование функциональных возможностей организма;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

Планируемые результаты

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

1. Личностными результатами освоения учащимися содержания программы 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.

2. Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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 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.

3. Предметными результатами освоения учащимися содержания программы 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 легкоатлетические упражнения 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 легкоатлетических упражнений, 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;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

1.3 Рабочая программа Учебный план

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Легкая атлетика	5	5		
2	Специальная подготовка техническая	28		28	
3	Специальная подготовка тактическая	23		23	
4	Общая физическая подготовка	8		8	
5	Специальная физическая подготовка	на каждом занятии		на каждом занятии	
6	Промежуточная аттестация	4		4	тестирование
	Итого	68		63	

Содержание программы

Раздел 1. Легкая атлетика (5 часов – 5 часов теории)

Предусматривает изучение теории и методики преподавания легкой атлетики, формирование двигательных навыков, необходимых для показа легкоатлетических движений, входящих в школьную программу по физической культуре, приобретение знаний, умений и навыков для организации и проведения соревнований по легкой атлетике, способствует приобретению умений проведения секционных и тренировочных занятий с юными легкоатлетами, необходимых в профессиональной деятельности учителя по физической культуре.

Тема 1. Вводное занятие. Правила поведения и ТБ секции.

Теория: План работы секции. Инструктаж по ТБ. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности.

Тема 2. Виды легкой атлетики.

Теория: Разбор и обсуждение видов легкой атлетики.

Тема 3. Дневник спортсмена.

Теория: Что такое дневник спортсмена? Ведения и заполнения дневника спортсмена.

Тема 4. Ознакомление с правилами соревнований.

Теория: Разбор правил соревнований по легкой атлетике.

Тема 5. Гигиена спортсмена и закаливание.

Теория: Разбор средств и методов закаливания. Общее понятие гигиены спортсмена.

Раздел 2. Специальная подготовка техническая (28 часов – 28 часов практики)

Для достижения наилучшего результата в легкой атлетике необходимо владеть совершенной техникой — наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения. Под совершенной техникой следует понимать разумно обоснованные и целесообразные движения, способствующие достижению высших спортивных результатов. При этом следует всегда учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять движения.

Тема 1. СФП.

Практика: Длительный бег в равномерном темпе по пересеченной местности, бег в умеренном темпе на 400- 800м по стадиону.

Тема 2. Высокий старт. Бег с ускорением.

Практика: Бег с ускорением с высокого старта. Пробегание отрезков 30-40м с ускорением. Пробегание с ходу отрезков 20, 30, 50м.

Тема 3. Низкий старт. Бег на короткие дистанции.

Практика: Бег с низкого старта с сопротивлением партнера. Пробегание 30, 40, 60м с низкого старта по команде с последующим бегом по инерции. Бег с низкого старта с колодок.

Тема 4. Техника эстафетного бега.

Практика: Передача эстафеты на месте на расстоянии 1м друг от друга, то же, но в движении шагом, то же, но во время бега обучение старту с опорой на одну руку и стартовому разбегу.

Тема 5. Прыжки в длину с места.

Практика: Прыжки в длину: с 3 шагов, с 5 шагов, с места. Прыжковые упражнения.

Тема 6. Метание гранаты на дальность.

Практика: Беседа о технике выполнения метания; метание с места (замах рукой, бросок снаряда).

Тема 7. Метание в цель.

Практика: Метание мяча в цель (2х2 м) с расстояния 4 - 5 м.

Тема 8. Развитие выносливости.

Практика: Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).

Тема 9. Развитие выносливости. Равномерный бег.

Практика: Бег с прямыми коленями, отталкиваясь только стопой. Бег на месте и с продвижением вперед, высоко поднимая колено Бег на месте и с продвижением вперед с захлестыванием голени Бег прыжками с ноги на ногу, смена ног прыжками в положении стоя в шаге. Бег на месте и с продвижением вперед с подниманием бедра и голени маховой ноги

Тема 10. Барьеры.

Практика: Техника барьерного бега. Упражнения барьериста.

Тема 11. Развитие скоростных способностей.

Практика: Старты с различных положений. Бег с низкого старта 30, 60м под команду. То же, но с низкой скоростью и наклоном туловища при финишировании. Пробегание 100-200м с изменением скорости бега по дистанции.

Тема 12. Развитие скоростно-силовых способностей.

Практика: Бег с низкого старта по отметкам, то же, но через набивные мячи. Прыжки в длину: с 3 шагов, с 5 шагов, с места. Прыжковые упражнения.

Тема 13. Барьеры.

Практика: Техника барьерного бега. Упражнения барьериста.

Тема 14. Барьерный бег.

Практика: Упражнения барьериста. Барьерный бег с остановками через 2 барьера.

Тема 15. Барьерный бег.

Практика: Упражнения барьериста. Барьерный бег с остановками через 2 барьера.

Тема 16. Развитие быстроты и ловкости – 1 час

Практика – Быстрота: 5 БУ по 10 сек. в максим, темпе.

Тема 17. Повторный бег 3х30 м.

Практика: Пробегание с низкого старта с ходу 30 и 60м на время.

Тема 18. Прыжок в длину с разбега.

Практика: Беседа о выполнении прыжка; прыжок в длину с 2-3 шагов разбега. Прыжки в длину: с 3 шагов, с 5 шагов, с места. Прыжковые упражнения.

Тема 19. Развитие силы и прыгучести.

Практика: Прыжковые упражнения (Кенгуру, Лягушка, на правой\левой ноге). Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, скачки на левой и правой ноге. С места, разбега, 3 шагов, 5 шагов.

Тема 20. Метания.

Практика: Метание малого мяча с места на точность и дальность. Метание гранаты. Метания набивного мяча.

Тема 21. Развитие быстроты и прыгучести.

Практика: Интервальный спринт. Прыжковые упражнения.

Тема 22. Прыжки в длину с разбега.

Практика: Прыжки в длину: с 3 шагов, с 5 шагов, с места. Прыжковые упражнения.

Тема 23. Развитие силы и прыгучести.

Практика: Прыжковые упражнения (Кенгуру, Лягушка, на правой\левой ноге). Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, скачки на левой и правой ноге. С места, разбега, 3 шага, 5 шагов.

Тема 24. Прыжок в высоту с прямого разбега.

Практика: Беседа о технике выполнения прыжка. Прыжки в длину: с 3 шагов, с 5 шагов, с места. Прыжковые упражнения.

Тема 25. Развитие быстроты, прыгучести.

Практика: Интервальный спринт. Прыжковые упражнения (Кенгуру, Лягушка, на правой\левой ноге). Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, скачки на левой и правой ноге.

Тема 26. Барьеры.

Практика – Техника барьерного бега. Упражнения барьериста.

Тема 27. Барьерный бег.

Практика: Упражнения барьериста. Барьерный бег с остановками через 2 барьера.

Тема 28. Барьерный бег.

Практика: Упражнения барьериста. Барьерный бег с остановками через 2 барьера.

Раздел 3. Специальная подготовка тактическая (23 часа – 23 часа практики)

Спортивная тактика — искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача — наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов. Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции, а наименьшую — там, где соревнования происходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания). Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение.

Тема 1. Развитие выносливости. Бег с преодолением препятствий.

Практика: Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий перешагиванием.

Тема 2. Броски набивного мяча на дальность.

Практика: Броски набивного мяча на дальность. Из-за головы, спины, сбоку и т.д. Имитация толкания ядра.

Тема 3. Бег по пересеченной местности.

Практика: Интервальный бег (пробегание 200-400м с интервалом отдыха 60-9-м).

Тема 4. Развитие выносливости. Бег 1000м.

Практика: Темповый кроссовый бег 1000 м.

Тема 5. Развитие выносливости. Равномерный бег.

Практика: Медленный длительный бег.

Тема 6. Развитие выносливости. Равномерный бег.

Практика: Бег на 400-800м в умеренном темпе с 2-4 ускорениями по 30-100м.

Тема 7. Развитие выносливости. Равномерный бег.

Практика: Равномерный бег 8 минут.

Тема 8. Развитие выносливости. Бег 1000м на результат.

Практика: Бег 1000м на результат.

Тема 9. Барьерный бег на результат.

Практика: Упражнения барьериста. Бег с барьерами на результат.

Тема 10. Переменный бег.

Практика: Переменный бег (длина беговых отрезков 100-800м с интервалом бега трусцой 100-400м).

Тема 11. Спортивная ходьба.

Практика: Техника спортивной ходьбы.

Тема 12. Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции.

Практика: Низкий старт с колодок. Повторное пробегание 30-60м с максимальной скоростью.

Тема 13. Низкий старт. Финиширование.

Практика: Низкий старт с колодок. Пробегание с ходу отрезков 20, 30, 50м, то же, но с низкой скоростью и наклоном туловища при финишировании, пробегание 100-200м с изменением скорости бега по дистанции.

Тема 14. Бег по повороту (виражу).

Практика: Бег по повороту, то же с выходом и входом в поворот. Бег со старта по 60м, с поворотами, по 2-3 повтора. Игры на совершенствование навыка бега.

Тема 15. Встречная эстафета.

Практика: Встречная эстафета. Передача эстафеты на этапах при скорости бега 50-70% от максимальной. ОФП – прыжки через скакалку. Эстафеты на закрепление навыков бега и прыжков.

Тема 16. Челночный бег.

Практика: Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м.

Тема 17. Эстафетный бег.

Практика: Бег с изменением скорости, в коридорчике 30-40см, «Встречная эстафета», челночный бег 3x10.

Тема 18. Низкий старт, стартовый разгон.

Практика: Низкий старт с колодок. Пробегание с ходу отрезков 20, 30, 50м, то же, но с низкой скоростью и наклоном туловища при финишировании, пробегание 100-200м с изменением скорости бега по дистанции.

Тема 19. Равномерный бег 1000-1200м.

Практика: Темповой 1000-2000 м.

Тема 20. Фартлек.

Практика: Фартлек (игра скоростей).

Тема 21. Бег 30м на результат.

Практика: Бег со старта по 30м с учётом времени.

Тема 22. Бег по пересечённой местности.

Практика: Бег 1000м на оценку.

Тема 23. Прыжок в высоту с прямого разбега.

Практика: Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.

Раздел 4. Общая физическая подготовка (ОФП): (8 часов – 8 часов практики)

ОФП - является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, исправление дефектов телосложения (главным образом из общеподготовительных) — с учетом особенностей и требований легкоатлетической специализации.

Тема 1. Круговая тренировка.

Практика: Круговая ОФП: 1. Стопа + прыжки через скамейки; 2. Бедро – прыжки из полуприседа + ускорение 20м. 3. Пресс – вставание в сед; 4. Спина – опускание туловища с возвышения; 5. Ускорения 2х20 м.

Тема 2. Круговая тренировка.

Практика: Круговая тренировка (Ноги): 1. Стопа, прыжки на стопе через фишки; 2. Бедро – Присед со штангой; 3. Задняя поверхность бедра. 4 Ускорения 3х20м.

Тема 3. Подвижные игры и эстафеты.

Практика: Подвижные игры и эстафеты.

Тема 4. Силовая подготовка.

Практика: СБУ. Лестница. 3 серии на стопу, бедро, спину, пресс, руки.

Тема 5. Подвижные игры и эстафеты.

Практика: Подбор расстояния до отметки и отработка старта принимающего в момент наступания на отметку передающим. Передача эстафеты на этапах при скорости бега 50-70% от максимальной. Бег по дистанции с изменением скорости и сохранением расстояния 1-1,5м между передающим и принимающим. Игра на выбор.

Тема 6. Круговая тренировка.

Практика: Круговая ОФП: 1. Стопа + прыжки через скамейки; 2. Бедро – прыжки из полуприседа + ускорение 20м. 3. Пресс – вставание в сед; 4. Спина – опускание туловища с возвышения; 5. Ускорения 2х20 м.

Тема 7. Общая физическая подготовка.

Практика: ОФП - прыжковые упражнения.

Тема 8. Подвижные игры и эстафеты.

Практика: Подбор расстояния до отметки и отработка старта принимающего в момент наступания на отметку передающим. Передача эстафеты на этапах при скорости бега 50-70% от максимальной. Бег по дистанции с изменением скорости и сохранением расстояния 1-1,5м между передающим и принимающим.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка (СФП) (на каждом занятии)

СФП легкоатлета должна быть направлена на развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде спорта.

Раздел 6. Промежуточная аттестация (4 часа – 4 часа практики)

Тема 1. Тестирование.

Практика: Тесты: челночный бег 3х9м, прыжок в длину с места, отжимания, подтягивания.

Тема 2. Тестирование.

Практика: Тесты: челночный бег 3х9м, прыжок в длину с места, отжимания, подтягивания.

Тема 3. Тестирование.

Практика: Тесты: бег 30м, прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 30с.

Тема 4. Тестирование.

Практика: Тесты: бег 30м, прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 30с.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения	Кол-во часов	Тема занятий	Форма занятия	Форма текущего контроля/ промежуточной аттестации
1	Легкая атлетика		1	Вводное занятие. Правила поведения и ТБ секции.	лекция	
2	Промежуточная аттестация		1	Тестирование.	практическое занятие	тестирование
3	Специальная подготовка техническая		1	СФП.	практическое занятие	
4	Специальная подготовка техническая		1	Высокий старт. Бег с ускорением.	практическое занятие	
5	Специальная подготовка техническая		1	Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	практическое занятие	
6	Легкая атлетика		1	Виды легкой атлетики.	лекция	
7	Специальная подготовка техническая		1	Техника эстафетного бега.	практическое занятие	
8	Специальная подготовка техническая		1	Прыжки в длину с места.	практическое занятие	
9	Специальная подготовка техническая		1	Метание гранаты на дальность.	практическое занятие	
10	Специальная подготовка техническая		1	Метание в цель.	практическое занятие	
11	Общая физическая подготовка		1	Круговая тренировка.	практическое занятие	
12	Легкая атлетика		1	Дневник спортсмена.	лекция	
13	Специальная подготовка техническая		1	Развитие выносливости.	практическое занятие	
14	Специальная подготовка тактическая		1	Развитие выносливости. Бег с преодолением препятствий.	практическое занятие	
15	Специальная подготовка тактическая		1	Броски набивного мяча на дальность.	практическое занятие	
16	Специальная подготовка тактическая		1	Бег по пересеченной местности.	практическое занятие	
17	Общая физическая подготовка		1	Круговая тренировка.	практическое занятие	
18	Общая		1	Подвижные игры и	практическое	

	физическая подготовка			эстафеты.	ое занятие	
19	Специальная подготовка техническая		1	Развитие выносливости. Равномерный бег	практическое занятие	
20	Специальная подготовка тактическая		1	Развитие выносливости. Бег 1000м	практическое занятие	
21	Специальная подготовка тактическая		1	Развитие выносливости. Равномерный бег.	практическое занятие	
22	Специальная подготовка тактическая		1	Развитие выносливости. Равномерный бег.	практическое занятие	
23	Специальная подготовка тактическая		1	Развитие выносливости. Равномерный бег.	практическое занятие	
24	Специальная подготовка тактическая		1	Развитие выносливости. Бег 1000м на результат.	практическое занятие	
25	Специальная подготовка техническая		1	Барьеры.	практическое занятие	
26	Специальная подготовка техническая		1	Развитие скоростных способностей.	практическое занятие	
27	Специальная подготовка техническая		1	Развитие скоростно-силовых способностей.	практическое занятие	
28	Специальная подготовка техническая		1	Барьеры.	практическое занятие	
29	Специальная подготовка техническая		1	Барьерный бег.	практическое занятие	
30	Специальная подготовка техническая		1	Барьерный бег.	практическое занятие	
31	Специальная подготовка тактическая		1	Барьерный бег на результат.	практическое занятие	
32	Специальная подготовка техническая		1	Развитие быстроты и ловкости.	практическое занятие	
33	Общая физическая подготовка		1	Силовая подготовка.	практическое занятие	
34	Промежуточная аттестация		1	Тестирование.	практическое занятие	тестирование
35	Общая физическая подготовка		1	Подвижные игры и эстафеты.	практическое занятие	

36	Легкая атлетика		1	Ознакомление с правилами соревнований.	беседа	
37	Специальная подготовка техническая		1	Повторный бег 3х30 м.	практическое занятие	
38	Общая физическая подготовка		1	Круговая тренировка.	практическое занятие	
39	Специальная подготовка тактическая		1	Переменный бег.	практическое занятие	
40	Легкая атлетика		1	Гигиена спортсмена и закаливание.	беседа	
41	Специальная подготовка тактическая		1	Спортивная ходьба.	практическое занятие	
42	Специальная подготовка тактическая		1	Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции.	практическое занятие	
43	Специальная подготовка тактическая		1	Низкий старт. Финиширование.	практическое занятие	
44	Специальная подготовка тактическая		1	Бег по повороту (виражу).	практическое занятие	
45	Специальная подготовка техническая		1	Прыжок в длину с разбега.	практическое занятие	
46	Специальная подготовка тактическая		1	Встречная эстафета.	практическое занятие	
47	Специальная подготовка техническая		1	Развитие силы и прыгучести.	практическое занятие	
48	Специальная подготовка тактическая		1	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м.	практическое занятие	
48	Специальная подготовка тактическая		1	Эстафетный бег.	практическое занятие	
50	Специальная подготовка тактическая		1	Низкий старт, стартовый разгон.	практическое занятие	
51	Специальная подготовка техническая		1	Метания.	практическое занятие	
52	Специальная подготовка тактическая		1	Равномерный бег 1000-1200м.	практическое занятие	
53	Промежуточная аттестация		1	Тестирование.	практическое занятие	тестирование

54	Специальная подготовка тактическая		1	Фартлек.	практическое занятие	
55	Специальная подготовка тактическая		1	Бег 30м на результат.	практическое занятие	
56	Специальная подготовка техническая		1	Развитие быстроты и прыгучести.	практическое занятие	
57	Специальная подготовка техническая		1	Прыжки в длину с разбега.	практическое занятие	
58	Специальная подготовка техническая		1	Развитие силы и прыгучести.	практическое занятие	
59	Специальная подготовка тактическая		1	Бег по пересечённой местности.	практическое занятие	
60	Специальная подготовка техническая		1	Прыжок в высоту с прямого разбега.	практическое занятие	
61	Специальная подготовка техническая		1	Развитие быстроты, прыгучести.	практическое занятие	
62	Специальная подготовка тактическая		1	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	практическое занятие	
63	Специальная подготовка техническая		1	Барьеры.	практическое занятие	
64	Специальная подготовка техническая		1	Барьерный бег.	практическое занятие	
65	Специальная подготовка техническая		1	Барьерный бег.	практическое занятие	
66	Общая физическая подготовка		1	ОФП – прыжковые упражнения.	практическое занятие	
67	Общая физическая подготовка		1	Подвижные игры и эстафеты.	практическое занятие	
68	Промежуточная аттестация		1	Тестирование.	практическое занятие	тестирование
Итого			68			

2. Комплекс организационно-педагогических условий Календарный учебный график

Количество учебных недель	34 недели
I четверть	01 сентября -23 октября 2022
Осенние каникулы	24 октября-6 ноября 2022

II четверть	7 ноября – 29 декабря 2022
Зимние каникулы	30 декабря – 8 января 2023
III четверть	9 января – 19 марта 2023
Весенние каникулы	20 марта-26 марта 2023
IV четверть	27 марта – 31 мая 2023

Формы текущего контроля/промежуточной аттестации: проведение контрольно-измерительных нормативов, 1 раз в четверть.

Материально-техническое оснащение:

1. Стенка гимнастическая
2. Перекладина гимнастическая
3. Маты гимнастические
4. Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
5. Мяч малый (теннисный)
6. Скакалка гимнастическая
7. Палка гимнастическая
8. Обруч гимнастический
9. Планка для прыжков в высоту
10. Стойка для прыжков в высоту
11. Лента финишная
12. Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
13. Мячи для метания
14. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
15. Щиты баскетбольные тренировочные кольцами и сеткой
16. Мячи баскетбольные
17. Сетка для переноса и хранения мячей
18. Стойки волейбольные
19. Сетка волейбольная
20. Мячи волейбольные
21. Табло перекидное
22. Ворота для мини футбола
23. Сетка для ворот мини-футбола
24. Мяч футбольный
25. Насос для накачивания мячей
26. Секундомер
27. Аптечка медицинская
28. Сектор для прыжков в длину
29. Игровое поле для футбола
30. Площадка игровая баскетбольная
31. Площадка игровая волейбольная
32. Гимнастический городок

Кадровое обеспечение. Реализацию программы осуществляют штатные педагогические работники с соответствующие профилю программы образованием, которые:

- организуют деятельность обучающихся, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы;
- осуществляют педагогический контроль и оценку освоения дополнительной общеобразовательной программы;
- разрабатывают программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Методические материалы.

В спортивной тренировке под термином «метод» следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

К словесным методам, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др.

Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний и команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

Наглядные методы, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. К ним прежде всего следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен.

Методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, можно подразделить на методы строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой методы.

Методы строго регламентированного упражнения. Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов.

К ним относятся прежде всего две основные группы: методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, преимущественно направленные на воспитание двигательных качеств.

Методы, направленные преимущественно на совершенствование двигательных качеств. Структура практических методов тренировки определяется тем, имеет ли упражнение в процессе однократного использования данного метода непрерывный характер или дается с интервалами для отдыха, выполняется в равномерном (стандартном) или переменном (варьирующем) режиме.

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - непрерывных и интервальных.

Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы.

Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений, как с регламентированными паузами, так и произвольными паузами отдыха.

Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Интервальные методы тренировки (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузам-и является типичным для данных методов. В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

Игровой метод чаще всего воплощается в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Оценочные материалы.

Вступительные испытания

60 м
1000м
Прыжок в длину с места
Метания малого мяча на дальность

Упражнения, 5 клас	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
Бег 30 м, с	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 300 м, мин, с	1,02	1,06	1,12	1,05	1,10	1,15
Бег 1000 м, мин, с	4,30	4,50	5,20	4,50	5,10	5,40
Бег 2000 м	Без учета времени					
Кросс 1,5 км, мин, с	8,50	9,30	10,0	9,00	9,40	10,30
<u>Подтягивание на перекладине</u> из виса, раз	7	5	3			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз				15	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	39	33	27	28	23	20
<u>Прыжок в длину с места</u> , см	170	160	140	160	150	130
Прыжок в длину с разбега, см	340	300	260	300	260	220
Прыжок в высоту с разбега, см	110	100	85	105	95	80
Бег на лыжах 1 км ,мин, сек	6,30	7,00	7,40	7,00	7,30	8,10
Бег на лыжах 2 км ,мин, сек	Без учета времени					
<ul style="list-style-type: none"> ○ Одновременный бесшажный ход ○ Подъем «елочкой» ○ Спуск в «ворота» из палок ○ Торможение «плугом» 	Техника на лыжах					
<u>Ведение мяча бегом в баскетболе</u>	Техника					
<u>Прыжки со скакалкой</u> за 1 мин	70	60	55	60	50	30
Прыжок со скакалкой, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34

Упражнения, 6 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 4×9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
Бег 30 м, с	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 м, с	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500 метров, мин				2,22	2,55	3,20
<u>Бег 1.000 метров</u> , мин	4,20	4,45	5,15			
Бег 2.000 метров	без времени					
Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00			
Прыжки в длину с места, см	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на перекладине	8	6	4			
Отжимания в упоре лежа	20	15	10	15	10	5
Наклон вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	40	35	25	35	30	20
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	48	46	44

Упражнения, 7 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 4×9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
<u>Бег 30 м</u> , с	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 500 метров, мин				2,15	2,25	2,40
<u>Бег 1.000 метров</u> , мин	4,10	4,30	5,00			
Бег 2.000 метров, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
Прыжки в длину с места, см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на перекладине	9	7	5			
Отжимания в упоре лежа	23	18	13	18	12	8
Наклон вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	45	40	35	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	52	50	48

Упражнения, 8 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 4×9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
<u>Бег 30 м</u> , с	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 1.000 метров, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
Бег 2.000 метров, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
Бег на лыжах 5 км, мин	без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на перекладине	10	8	5			
Отжимания в упоре лежа	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	48	43	38	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	56	54	52	62	60	58

Упражнения, 9 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 4×9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
<u>Бег 30 м</u> , с	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 60 м, с	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2.000 метров, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
Бег на лыжах 5 км, мин	без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на перекладине	11	9	6			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	50	45	35	40	35	26
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	58	56	54	66	64	62

Список литературы

1. Вавк 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. Работаем по новым стандартам.- М. Просвещение, 2012г.
7. «Физическая культура», Лях В.И.: Учебник для 1-4 классов - М. Просвещение