

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 41 ИМЕНИ М.Ю. ЛЕРМОНТОВА ГОРОДА ЛИПЕЦКА**

|                                                                                      |                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Рассмотрена</b><br>на педагогическом совете школы<br>Протокол.№ 1 от 29.08.2024 г | <b>Утверждаю</b><br>Директор _____ О.В. Сошкина<br>Приказ №190-о от «02» сентября 2024г. |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|

**Дополнительная общеобразовательная программа  
спортивной направленности  
Спортивная секция «Легкая атлетика»**

**Составитель:**  
**Пешкова Людмила Борисовна,**  
**учитель физической культуры**  
**Возраст обучающихся : 10-12 лет**  
**Срок реализации программы- 1 год**

**2024 г.**

# 1. Планируемые результаты освоения курса

## **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
  - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
  - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
  - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
  - организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
  - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
  - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
  - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
  - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
  - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
  - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

## **Личностные результаты**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.
- правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации,
- распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.
- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
  - в подвижные игры;
  - выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.
- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
  - понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
  - выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.
- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;

- 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.Содержание курса**

### **Раздел 1.Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности.**

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

### **Раздел 2.История развития легкой атлетики.**

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

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

**Раздел 3. Теоретические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта. Места занятий, их оборудование и подготовка.** Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований

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

**Ознакомление с правилами соревнований.** Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

**Раздел 4. Практические занятия.**

**1.Прыжки в длину. Общая физическая подготовка.**

- упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег,
- общеразвивающие упражнения;
- прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;
- силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;
- гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;

**2.Эстафетный бег. Изучение техники бега,** -ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег.

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

**Раздел 5. Теоретические знания по технике легкоатлетических видов спорта.**

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

**Раздел 6. Практические занятия**

**1. Обучение технике эстафетного бега** (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

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

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

-упражнения на гимнастических снарядах.

-акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки;

-подвижные игры и эстафеты.

**3. Кроссовая подготовка** (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м.

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

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

**5.Бег на короткие дистанции.** Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

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

**7.Эстафетный бег.** Совершенствование техники эстафетного бега.

Встречная эстафета.

**8. Кроссовая подготовка** Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м .Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

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

### **Контрольно-нормативные требования**

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств. Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель в сентябре и мае.

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

### **Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике**

#### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть мед. аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

- 1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
- 1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.
- 1.8. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.
2. Требования безопасности перед началом занятий
  - 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
  - 2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
  - 2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.).
  - 2.4. Провести разминку.
3. Требования безопасности во время занятий
  - 3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.
  - 3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
  - 3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
  - 3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
  - 3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
  - 3.6. Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).
  - 3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.
  - 3.8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;
  - 3.9. в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;
  - 3.10. запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).
4. Требования безопасности в аварийных ситуациях
  - 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).
  - 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
5. Требования безопасности по окончании занятий
  - 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
  - 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
  - 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### 3. Тематическое планирование.

| №п/п | Содержание учебного материала                                | Кол-во часов |
|------|--------------------------------------------------------------|--------------|
| 1    | Раздел 1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности | 1            |
| 2    | Раздел 2. История развития легкой атлетики                   | 1            |

|    |                                                                                             |           |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 3  | Раздел 3.Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта                    | 1         |
| 4  | Раздел 4.Практические занятия                                                               | 10        |
| 5  | Спортивная ходьба                                                                           | 2         |
| 6  | Изучение техники бега.                                                                      | 4         |
| 7  | Бег на короткие дистанции                                                                   | 4         |
|    | <b>Раздел 5. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта» (1 час).</b> | <b>1</b>  |
| 8  | Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков.                                      | 1         |
|    | <b>Раздел 6. Практические занятия (82 часов)</b>                                            | <b>54</b> |
| 9  | Прыжки в длину                                                                              | 4         |
| 10 | Эстафетный бег                                                                              | 5         |
| 11 | Прыжки в высоту                                                                             | 4         |
| 12 | Кроссовая подготовка                                                                        | 10        |
| 13 | Спортивная ходьба                                                                           | 2         |
| 14 | Бег на короткие дистанции                                                                   | 4         |
| 15 | Прыжки в длину                                                                              | 5         |
| 16 | Метание мяча                                                                                | 4         |
| 17 | Эстафетный бег                                                                              | 2         |
| 18 | Прыжки в высоту                                                                             | 4         |

|    |                      |       |
|----|----------------------|-------|
| 19 | Кроссовая подготовка | 10    |
|    |                      |       |
|    |                      | 68 ч. |

**Календарно- тематическое планирование по легкой атлетике**

| № занятия                                                                            | Содержание занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Дата    |          |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|---------|
|                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Примеч. | По плану | Фактич. |
| Раздел 1. «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» (2 часа.)             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |         |          |         |
| 1                                                                                    | Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.<br>Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.                                                                                                                                                                                           |         |          |         |
| 2                                                                                    | Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма.<br>Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.                                                                                                                                                                                                                                          |         |          |         |
| Раздел 2. «История развития легкой атлетики» (1 час).                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |         |          |         |
| 3                                                                                    | История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |         |          |         |
| Раздел 3. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта» (1 час). |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |         |          |         |
| 4                                                                                    | Анализ техники ходьбы и бега.<br>Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Основные кинематические и динамические параметры. Отталкивание, полет. Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка. Кривая изменения скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях. |         |          |         |
| Раздел 4. Практические занятия (18 часов)                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |         |          |         |
|                                                                                      | Спортивная ходьба (3 часа)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |          |         |
| 5                                                                                    | Инструктаж по ТБ. ОФП.<br>Изучение техники спортивной ходьбы<br>- ознакомление с техникой<br>- изучение движений ног и таза<br>- изучение работы рук в сочетании с движениями ног.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |          |         |
| 6                                                                                    | ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы.<br>Подвижная игра                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |         |          |         |



|    |                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 7  | ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы.<br>Мини-соревнования по спортивной ходьбе.                                                                                                                                           |  |  |  |
|    | <b>Изучение техники бега (5 часов)</b>                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |
| 8  | Инструктаж по ТБ. ОФП.<br>Изучение техники бега.<br>- ознакомление с техникой<br>- изучение движений ног и таза<br>- изучение работы рук в сочетании с движениями ног.                                                                 |  |  |  |
| 9  | ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.                                                                                                                                                                                                   |  |  |  |
| 10 | ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.                                                                                                                                                                                   |  |  |  |
| 11 | ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.                                                                                                                                                                                   |  |  |  |
| 12 | ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.                                                                                                                                                                                   |  |  |  |
|    | <b>Бег на короткие дистанции (10 часов)</b>                                                                                                                                                                                            |  |  |  |
| 13 | Инструктаж по ТБ. ОФП.<br>Изучение техники бега на короткие дистанции:<br>- ознакомление с техникой<br>- изучение техники бега по прямой                                                                                               |  |  |  |
| 14 | Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.                                                                                                                                                                  |  |  |  |
| 15 | Обучение технике спринтерского бега:<br>- изучение техники высокого старта<br>- выполнение стартовых положений                                                                                                                         |  |  |  |
| 16 | Обучение технике спринтерского бега:<br>- совершенствование техники высокого старта<br>- поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.                                                                                         |  |  |  |
| 17 | Обучение технике спринтерского бега:<br>- изучение техники низкого старта (варианты низкого старта).<br>- установление стартовых колодок<br>- выполнение стартовых команд                                                              |  |  |  |
| 18 | Обучение технике спринтерского бега:<br>- совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта);<br>- установление стартовых колодок                                                                                      |  |  |  |
| 19 | Обучение технике спринтерского бега:<br>- выполнение стартовых команд<br>- повторные старты без сигнала и по сигналу<br>- изучение техники стартового разгона<br>- изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции |  |  |  |
| 20 | Обучение технике спринтерского бега:<br>- изучение техники бега по повороту<br>- изучение техники низкого старта на повороте<br>- изучение техники финиширования<br>- совершенствование в технике бега                                 |  |  |  |
| 21 | ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.                                                                                                                                                                         |  |  |  |

|                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 22                                                                                          | ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |
| <b>Раздел 5. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта» (1 час).</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |
| 23                                                                                          | <b>Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков.</b> Понятие об отталкивании в прыжках. Суммарное измерение углов отталкивания. Механизм отталкивания. Модельные характеристики прыгунов и росто-весовой индекс. Анализ техники прыжков «согнув ноги» и «перешагивание». Сравнительный анализ отдельных фаз прыжков. Динамические и кинематические характеристики прыжков. Общность техники отталкивания и прохождения момента вертикали. |  |  |  |
| <b>Раздел 6. Практические занятия (68 часов)</b>                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |
|                                                                                             | <b>Прыжки в длину (6 часов)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |
| 24                                                                                          | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |
| 25                                                                                          | ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»<br>- ознакомление с техникой<br>- изучение отталкивания<br>- изучение сочетания разбега с отталкиванием                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |
| 26                                                                                          | ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»<br>- изучение техники полетной фазы<br>- изучение группировки и приземления                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |
| 27                                                                                          | ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»<br>- изучение прыжка в целом<br>- совершенствование техники                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |
| 28                                                                                          | ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |
| 29                                                                                          | ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |
|                                                                                             | <b>Эстафетный бег (3 часа)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |  |
| 30                                                                                          | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |
| 31                                                                                          | ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |  |
| 32                                                                                          | Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |
|                                                                                             | <b>Прыжки в высоту (5 часов)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |  |
| 33                                                                                          | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |
|                                                                                             | Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»<br>- изучение техники отталкивания<br>- изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |
| 34                                                                                          | Изучение техники прыжка в высоту способом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|    | «перешагивание»<br>- изучение техники приземления                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |
| 35 | Изучение техники прыжка в высоту способом<br>«перешагивание»<br>- изучение техники прыжка в целом                                                                                                                                                  |  |  |  |
| 36 | Контрольное занятие: прыжки в высоту способом<br>«перешагивание». Подвижная игра.                                                                                                                                                                  |  |  |  |
|    | <b>Кроссовая подготовка (6 часов)</b>                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |
| 37 | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции<br>300-500 м.                                                                                                                                                                                  |  |  |  |
| 38 | Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание<br>набивных мячей 1 кг.                                                                                                                                                                           |  |  |  |
| 39 | СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |
| 40 | СПОФП. Составление и выполнение комплексов<br>упражнений общей физической подготовки. Бег в<br>медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.                                                                                                       |  |  |  |
|    | СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание<br>мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м..                                                                                                                                                        |  |  |  |
| 42 | ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.<br>Контрольный урок.                                                                                                                                                                           |  |  |  |
|    | <b>Спортивная ходьба (2 часа)</b>                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |
| 43 | Инструктаж по ТБ. ОФП.<br>Совершенствование техники спортивной ходьбы.<br>Подвижная игра                                                                                                                                                           |  |  |  |
| 44 | ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы.<br>Соревнования по спортивной ходьбе.                                                                                                                                                            |  |  |  |
|    | <b>Бег на короткие дистанции (4 часов)</b>                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |
| 45 | Инструктаж по ТБ. ОФП.<br>Совершенствование техники бега на короткие<br>дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра                                                                                                                                   |  |  |  |
| 46 | Совершенствование техники спринтерского бега:<br>высокий старт, стартовый разгон.                                                                                                                                                                  |  |  |  |
| 47 | Совершенствование техники спринтерского бега:<br>- выполнение стартовых команд<br>- повторные старты без сигнала и по сигналу<br>- изучение техники стартового разгона<br>- изучение техники перехода от стартового разгона к бегу<br>по дистанции |  |  |  |
| 48 | Совершенствование техники спринтерского бега:<br>- бег по повороту<br>- низкий старт на повороте<br>- техника финиширования<br>- совершенствование в технике бега                                                                                  |  |  |  |
|    | <b>Метание мяча (2 часа)</b>                                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |
| 49 | ОФП. Совершенствование техники метания мяча.<br>Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе                                                                                                                                                   |  |  |  |
| 50 | Соревнования по метанию мяча на дальность.                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |
|    | <b>Эстафетный бег (2 часа)</b>                                                                                                                                                                                                                     |  |  |  |
| 51 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники<br>эстафетного бега. Подвижная игра.                                                                                                                                                              |  |  |  |

|    |                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 52 | ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры                                                                                                                                         |  |  |  |
|    | <b>Прыжки в высоту (8 часов)</b>                                                                                                                                                                   |  |  |  |
| 53 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.                                                                                       |  |  |  |
|    | Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»<br>- техника отталкивания<br>- ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию.                                |  |  |  |
| 55 | ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.                                                                                                                  |  |  |  |
| 56 | ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.                                                                                                                      |  |  |  |
|    | Соревнования по прыжкам в высоту.                                                                                                                                                                  |  |  |  |
|    | <b>Раздел 7.Кроссовая подготовка (17часов)</b>                                                                                                                                                     |  |  |  |
| 58 | Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.                                                                                                                   |  |  |  |
| 59 | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.                                                                                                                     |  |  |  |
| 60 | Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.<br>Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.                        |  |  |  |
| 61 | СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета. |  |  |  |
| 62 | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.                                                                                                                     |  |  |  |
| 63 | ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.                                                                                                                                               |  |  |  |
| 64 | ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.                                                                                                                                                         |  |  |  |
|    | ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.                                                                                                                              |  |  |  |
| 66 | Соревнования по бегу на длинные дистанции.                                                                                                                                                         |  |  |  |
| 67 | Соревнования по бегу на длинные дистанции.                                                                                                                                                         |  |  |  |
| 68 | Итоговое занятие.                                                                                                                                                                                  |  |  |  |
|    |                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |
|    |                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Стандарт основного общего образования по физической культуре Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы
3. Рабочие программы по физической культуре
4. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха

5. Физическая культура. 5-7 классы / Под редакцией М.Я. Виленского.
6. Учебник для общеобразовательных учреждений. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы / Под общ. ред. В.И. Ляха.
7. Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: [http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii\\_Fiz-ra\\_5-7kl/index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html)
8. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/ на сайте издательства «Просвещение» по адресу: [http://www.prosv.ru/ebooks/Lah\\_Fiz-ra\\_10-11/index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html).
9. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).
10. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд.
11. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению
12. Методические издания по физической культуре для учителей Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
13. Федеральный закон «О физической культуре и спорте».

## **ЛИТЕРАТУРА**

### **Для педагога:**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

### **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