

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СУРГУТСКАЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО
на заседании методического совета
Протокол №3 от «12» апреля 2024 г.

Утверждено приказом директора
муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Сургутская технологическая школа»
от 17.04.2024 г. №СТШ-13-235/4

Подписано электронной подписью

Сертификат:
4E67F17633921768FCF366CFEC8F38D5
Владелец:
Финадеева Оксана Нурудиновна
Действителен: 24.04.2024 с по 18.07.2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
физкультурно-спортивная направленности

Легкая атлетика»
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 9-14 лет
Срок реализации программы: 36 недель
Количество учебных часов: 72
Автор-составитель программы:
Надыршин Артур Мхаррамович

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Полное название дополнительной общеобразовательной программы	«Легкая атлетика»
Направленность программы	Физкультурно - спортивная
Ф.И.О. педагогического работника, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Надыршин Артур Мхаррамович
Год разработки или модификации дополнительной общеобразовательной программы	2024
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа (в случае ее реализации)	Программа рассмотрена на заседании методического совета: Протокол №3 от 12.04.2024. Утверждена приказом директора МБОУ «СТШ» от 17.04.2024 г. №СТШ-13-235/4
Информация о наличии рецензии (в случае, если таковая имеется)	Нет
Цель дополнительной общеобразовательной программы	развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма
Задачи дополнительной общеобразовательной программы	<p><i>Образовательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование двигательных умений и навыков; • обучение приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля; <p><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование интереса и потребности в занятиях легкой атлетикой; • воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых качеств. <p><i>Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие гибкости, координации, смелости, силы, выносливости, быстроты; • развитие двигательных способностей. <p><i>Оздоровительные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • охрана и укрепление здоровья учащихся; • достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения; • повышение умственной и физической работоспособности.
Информация об уровне дополнительной общеобразовательной программы	Базовый
Ожидаемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы	<p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; -умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; -умение оказывать помощь своим сверстникам. <p><i>Метапредметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -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.

	<p><i>Предметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает: потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;</p> <p>умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;</p> <p>спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;</p> <p>стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).</p>
Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы	1 год
Количество часов в неделю/год, необходимых для реализации дополнительной общеобразовательной программы	2/72
Возраст обучающихся по дополнительной общеобразовательной программе	9-14
Формы занятий	Теоретические (беседы, лекции, тестирование, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.) и практические учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания и соревнования разного уровня.
Методическое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> - учебники по физической культуре - учебники по легкой атлетике - методические пособия по легкой атлетике, методики знаний тренировок - правила соревнований, инструкции по технике безопасности - учебник карточки с заданиями, разработанные и утвержденные тесты - нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<ul style="list-style-type: none"> - барьеры легкоатлетические 8 штук; - стойки и планки для прыжков в высоту 1 штука; - стартовые блоки и колодки 4 штуки; - 200 громовой мяч 15 штук; - гранаты для метания 10 штук; - медицинбол 6 штук 1 кг, 6 штук 2 кг, 6 штук 3 кг; - гимнастические ковры 15 штук; - компьютеры с выходом в Интернет; - программное обеспечение; - экран;

	<ul style="list-style-type: none">-проектор;-компакт-диски учебным с учебным материалом;-оборудованный школьный стадион;-зал: минимальный размер 24x12 м.
--	--

Аннотация.

Дополнительная общеобразовательная программа «Лёгкая атлетика» имеет физкультурно – спортивную направленность, предназначена для обучающихся 9-14 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения (72 часа), 2 часа в неделю.

Обучение по программе направлено на формирование у детей культуры ЗОЖ, развитие атлетических способностей, улучшение физического и эмоционального состояния, развитие мотивации к спорту высоких достижений.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Лёгкая атлетика» имеет физкультурно – спортивную направленность. Обучение по программе направлено на формирование у детей культуры ЗОЖ, развитие атлетических способностей, улучшение физического и эмоционального состояния, развитие мотивации к спорту высоких достижений.

Актуальность данной программы в том, что она позволяет восполнить дефицит движений современных школьников доступными средствами легкой атлетики. Совершенствование качества двигательной деятельности, прогрессивный рост спортивных результатов возможны только при высоком уровне двигательной активности. Максимальная реализация индивидуальных возможностей и сохранения достижений в значительной степени характеризуются лично-ориентированным подходом к тренировке. Юным спортсменам не следует копировать тренировку сильнейших спортсменов, оставляя резерв адаптации для оптимальной возрастной зоны высших достижений.

Современная тренировка должна строиться как планомерный процесс на основе новейших достижений спортивной науки; при этом следует постоянно обобщать положительный практический опыт и творчески использовать его в соответствии со спецификой дистанции.

Новизна программы. В программе представлены задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков, которые способствуют появлению желания общения с другими людьми, формированию умений действовать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

Программа составлена в соответствии с нормативными документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012. № 273-ФЗ (с изменениями, внесенных Федеральным законом от 17.02.2023 N 26-ФЗ)

https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/?ysclid=lfuqi6fks0654479376;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержденная Правительством Российской Федерации, Распоряжение от 29 мая 2015 г. № 996-р) <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201506020017>;

- Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов, утвержденная Президентом Российской Федерации Д.А. Медведевым 3 апреля 2012 г. (с планом мероприятий)

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/?ysclid=lfuqf02bb161297194>;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/?ysclid=lfuqf02bb161297194>;

- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/>;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/?ysclid=lfuwfm8aak247195708>;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 https://noufirstsch.mskobr.ru/files/pis_mo_3242_-_metodicheskie_rekomendacii.pdf?ysclid=lfuqsmwib0691108775;

- Региональный проект «Успех каждого ребенка» от 20 июня 2019 года <https://iro86.ru/index.php/component/k2/item/16862-regionalnyj-proekt-uspek-kazhdogo-rebenka>;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 18 августа 2022 г. N 05-1403 «О направлении методических рекомендаций» <https://base.garant.ru/405887329/?ysclid=lfuwOwn87v225172964>- «Концепция развития дополнительного образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры», приказ департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 06.03.2014 № 229;

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

- Распоряжение правительства Российской Федерации от 07.08.2009 г. №11-1-р «Государственная программа «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: базовый.

Программа рассчитана на школьников 9-14 лет и предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях. Хотя на начальных этапах подготовки программа дает представление обо всех основных направлениях легкой атлетики, преимущество все же отдается подготовке к бегу на короткие, средние и длинные дистанции.

Форма обучения: очная.

Срок реализации программы: 1 год (72 часа), 2 часа в неделю.

Цель программы - развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Задачи обучения в рамках спортивной тренировки заключаются в физической, технической, тактической, психологической подготовке спортсмена.

Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков;
- обучение приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;

Воспитательные:

- формирование интереса и потребности в занятиях легкой атлетикой;
- воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых качеств.

Развивающие:

- развитие гибкости, координации, смелости, силы, выносливости, быстроты;
- развитие двигательных способностей.

Оздоровительные:

- охрана и укрепление здоровья учащихся;
- достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения;
- повышение умственной и физической работоспособности, направленность на реализацию принципа вариативности, включающего возможность подбирать содержание программного материала в соответствии с возрастными особенностями, биологическим возрастом, регионально-климатическими условиями;

- объемность и многообразие средств и форм спортивной деятельности ориентировано на достижение результата каждым занимающимся.

На этапе начальной подготовки первого года обучения (10-11 лет) необходимо решить следующие задачи:

- содействовать гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укреплению здоровья;
- приучить детей к регулярному тренировочному режиму, трехразовым занятиям в неделю;
- освоить основные беговые средства тренировки при невысоких скоростях и объемах бега;
- освоить основные технические элементы и простейшие тактические приемы бега на контролируемых скоростях.

На начальных этапах подготовки построение тренировки юных бегунов должно способствовать выявлению генетической предрасположенности к тому или иному виду соревновательной деятельности и исключать возможность антагонизма между специальным и естественным физическим развитием.

Необходима разносторонняя подготовка начинающих спортсменов с большим количеством соревнований в самых разных дисциплинах. Высокие спортивные результаты в одной дисциплине базируются на разносторонней физической и психической основе, которых можно достичь с помощью разнообразной тренировочной программы. Разносторонняя подготовка исключает форсированное специфическое воздействие на какую-то одну систему, не нарушает естественных процессов физического развития. При планировании физических нагрузок следует исходить, прежде всего, из оптимальных индивидуальных норм, которые обеспечивали бы разностороннее гармоничное развитие ребенка. При проведении тренировок необходимо учитывать биологический возраст занимающихся. Рекомендуется снизить интенсивность тренировок во время максимального роста. Кроме того, следует принимать во внимание особенности каждого занимающегося.

На этапе начальной подготовки специализация легкоатлетов еще не определена, поэтому процесс подготовки юных бегунов для всех одинаков.

Для юных спортсменов, занимающихся в группах начальной подготовки, основными задачами являются:

- укрепление здоровья,
- улучшение физического развития,
- овладение основами техники выполнения упражнений
- разносторонняя физическая подготовленность,
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям,
- воспитание черт характера.

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастические упражнения на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятий, которую ставит тренер, спортсмен выполняет ту или иную работу.

Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые занятия, спортивные игры.

Формы занятий: Формы обучения по программе определяются Положением о формах обучения по дополнительным образовательным программам (приказ № СТШ-13-336/0 от 26.08.2020): теоретические (беседы, лекции, тестирование, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.) и практические учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания и соревнования разного уровня.

Режим занятий: учебно-тренировочные занятия проводятся три раза в неделю, продолжительность 40 минут. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, непосредственно в учебно-тренировочном занятии. Контрольные испытания проводятся в конце года, помимо этого в течение года проводятся контрольные тренировки с целью проверки усвоения программного материала. Соревнования включаются в тематический план согласно календарному плану департамента социальной политики по делам спорта и молодежи.

В результате освоения программного материала совершенствуется большинство систем организма занимающихся. В первую очередь, сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная и опорно-двигательный аппарат. Учащиеся осваивают основные виды легкой атлетики и выбирают дальнейшую специализацию.

Проверкой правильности выбора специализации и эффективности тренировочного процесса на этапе начальной подготовки будет выполнение массовых разрядов в одной или нескольких дисциплинах.

Основными критериями выполнения программных требований является:

- состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся;
- повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- освоение теоретического раздела программы.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные:

-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.

Предметные:

-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

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает: потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях; умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Формы и сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации.

Цель тестирования – определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

1. Первое тестирование (сентябрь- октябрь) – определение исходного состояния обучающегося.

2. Второе, третье тестирование (декабрь, май) – определение эффективности применяемых нагрузок.

По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок и перевод занимающихся на следующую ступень тренировок.

3. Текущее тестирование проводится за 1 – 1,5 недели до начала соревнований, цель его – определение уровня развития основных физических качеств и их соответствия контрольные нормативам, обеспечивающим выполнение запланированных спортивных результатов.

Оценка физической подготовленности обучающихся осуществляется по результатам тестирования на основе комплекса контрольных упражнений.

Бег на 30 метров. Проводится с низкого старта после 10-15 минутной разминки на дорожке стадиона или спортивного зала. В каждом забеге участвуют не менее 2–х испытуемых, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды по ручному секундомеру. Разрешается только одна попытка.

Тройной прыжок с места. И.п. такое же, как при выполнении прыжков в длину с места. Упражнение выполняется вначале толчком двумя ногами со взмахом рук с последующим приземлением и отталкиванием попеременно левой и правой ногой. Приземление производится одновременно на обе ноги. Испытуемому после пробного прыжка дается 3 попытки. Учитывается лучший результат.

Бег. Проводится на дорожке школьной площадке или в спортивном зале. Время фиксируется в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике. Тестирование осуществляется в следующей последовательности:

1 день – бег на 30 м, прыжки, без 300 м;

2 день – бег на 1000 м.

Если тестирование необходимо провести в один день, то бег на длинную дистанцию должен быть последним, а перед забегом необходимо дать обучающимся достаточный отдых.

Возраст	Группа	30 м н/с дев	30 м н/с юн	Тройной прыжок с места		1000 метров		300 метров		Прыжки ан месте	
				дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн
9-10 лет	НП 1 г.о.	5,6	5,3	5.00	5.20	4.20	4.10	58,0	54,0	150см	160см

11-12 лет	НП 2 г.о.	5,4	5,1	5.20	5.40	4.10	4.00	55,0	52,0	160	170
-----------	--------------	-----	-----	------	------	------	------	------	------	-----	-----

График бега на дистанцию 3000 м

Время по отрезкам дистанции мин., сек					План рез-т
500м	1000м	1500м	2000м	2500м	3000м
1,45	3,35	5,20	7,10	8,50	10,40
1,50	3,45	5,45	7,40	9,45	11,40
1,55	3,50	5,50	7,55	10,00	11,50
1,55	4,00	6,00	8,05	10,10	12,00
2,00	4,00	6,05	8,10	10,15	12,15
2,00	4,10	6,15	8,20	10,25	12,40

График бега на 1000 м

Время по отрезкам дистанции мин., сек			План рез-т
250м	500м	750м	1000м
0,37	1,20	2,10	3,00
0,40	1,25	2,20	3,15
0,47	1,40	2,35	3,40
0,50	1,45	2,40	3,50
0,50	1,50	2,45	4,00
0,55	2,05	3,15	4,30

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы:

Методическая часть рабочей программы отражает основные принципы и научно обоснованные методологические положения подготовки юных бегунов на средние и длинные дистанции.

Важным вопросом планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала в годичном цикле и его детализация по недельным циклам как основным структурным блокам планирования. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может изменяться (соревнования, погодные условия).

В первые два года занятий в группах начальной подготовки основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом средств ОФП и совершенствования техники бега.

По окончании годичного цикла тренировки, занимающиеся должны выполнить нормативные требования по разносторонней физической подготовке.

В процессе подготовки бегунов на этапах начальной подготовки могут быть использованы разработанные недельные циклы.

По характеру и направленности работы недельные микроциклы подразделяются на:

-втягивающий. Предназначен для постепенного увеличения нагрузки и осторожного подхода к требуемым тренировочным нагрузкам. Характерной чертой этого микроцикла является бег в непрерывном режиме при аэробном обеспечении работы. Пульс до 150уд/мин.;

-обычный. Он предназначен для использования наивысших нагрузок, с тем, чтобы вызвать наибольшие адаптационные сдвиги. Нагрузка в этом микроцикле выполняется также в непрерывном режиме, однако возрастает доля бега в смешанном режиме, ЧСС 151-170уд/мин.;

-разгрузочный. Применяется после объёмных тренировок. Нагрузка планируется только в аэробном режиме. ЧСС не выше 150уд/мин.;

-интенсивный. Предназначен для усиленного развития специальных компонентов подготовленности. Режим работы аэробно-анаэробный. Пульс до 180уд/мин.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Бесспорно, материально-техническая база, то есть условия внешней среды для занятий легкой атлетикой, - очень важная часть спортивной подготовки.

Природные условия. В полной мере должны использоваться многообразные особенности природных условий: сильнопересеченная местность, различный грунт, тропинки различного профиля. Для развития общих и специальных физических качеств используются ходьба и бег по глубокому снегу, по песку, метание различных предметов на дальность и в цели неподвижные и движущиеся. Упражнения на местности обладают очень большой эмоциональностью и поэтому позволяют использовать нагрузки, сохраняя психические силы.

Простейшие сооружения на местности позволяют более полно использовать природные условия. Это освещенные кроссовые тропинки, городки с перекладинами, лестницами и другие устройства для физических упражнений, ровные травяные участки для прыжковых упражнений, песчаные ямы для прыжков в длину и высоту.

Закрытые спортивные сооружения создают все условия для круглогодичной подготовки юных спортсменов. Особо важную роль играет быстрая трансформация мест занятий. Инвентарь, снаряды и оборудование должны легко доставаться. Используемый инвентарь: гимнастические палки, скамейки, обручи, скакалки; набивные мячи 1-2 кг; эстафетные палочки; баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи. Снаряды: малые мячи 150 грамм, гранаты 300 грамм. Оборудование: барьеры, гимнастические маты, стойки для прыжков в высоту, гимнастический мост, канаты, стартовые колодки, высокая и низкая перекладины.

Использование разнообразных мест занятий не только повышает эмоциональный фон, но и формирует более совершенную технику движений, основанную не на жестком стереотипе двигательного навыка, а на его подвижности. На этой основе повышается психическая устойчивость и способность проявлять волевые качества.

Учебный план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка:				Входной контроль
1.1	Вводное занятие. Краткая история сведения о возникновении легкой атлетике.	1	1		Входной контроль
1.2	Правила поведения и Т.Б. на занятиях по легкой атлетике.	1	1		Входной контроль
1.3	Гигиена закаливание режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1	1		Входной контроль
1.4	Краткие характеристики техники бега.	1	1		Входной контроль
2	ОФП	22		22	Текущий контроль
3	СФП	25		25	Текущий контроль
4	Контрольные занятия	8		8	Текущий контроль
5	Техника прыжка	11		11	Текущий контроль
6	Техника бега	2		2	Текущий контроль
	ВСЕГО	72	4	68	

Содержание программы

№	Раздел.	Тема занятия	Кол-во часов.
4.	Теория	ТБ по легкой атлетике. История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России. Гигиена закаливание режим дня. Анализ техники ходьбы и бега.	3
5.	ОФП	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра. ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе. ОФП. Низкий старт, стартовый разбег. ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра. ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра. ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг. ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м. ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. ОФП. Кроссовый бег 1000 м. ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок. ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра. ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. ОФП. Совершенствование техники метания мяча. ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг. ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг. ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м. ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. ОФП. Кроссовый бег 1000 м. ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м. ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	22
6.	СФП	Изучение техники бега. Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Обучение технике спринтерского бега. Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков. ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета. Совершенствование техники спринтерского бега. Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе. ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра. ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра. ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра. ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры. ОРУ. Бег по пересеченной местности.	25
7.	Контрольное занятие	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры. ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе. Контрольное занятие: эстафета 4 по 100. Контрольное	8

		занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра. Соревнования по бегу на длинные дистанции. ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры. Соревнования по метанию мяча на дальность. Соревнования по прыжкам в высоту. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м. Соревнования по бегу на длинные дистанции. Контрольное занятие: эстафета 4 по 100. Контрольный занятие: бег по пересеченной местности. Соревнования по бегу.	
8.	Техника прыжка	Обучение технике прыжка в длину с разбега. ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись». ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись». ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета. Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).	11
9.	Техника	Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	1
10.	Техника бега	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники). ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.	2

Календарный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2024	31.05.2025	36	72	2 занятия по 40 минут

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия.	Кол-во часов.	Место проведения	Форма контроля
1.				ТБ по легкой атлетике	1	Спортивный зал	Входной контроль
2.				История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
3.				Гигиена закаливание режим дня.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
4.				Анализ техники ходьбы и бега.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
5.				ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	1	Спортивный зал	Текущий контроль
6.				ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Минисоревнования по спортивной ходьбе.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
7.				Изучение техники бега.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
8.				ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
9.				ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
10.				ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
11.				ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
12.				Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон	1	Спортивный зал	Текущий контроль
13.				Обучение технике спринтерского бега.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
14.				Обучение технике спринтерского бега.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
15.				Обучение технике спринтерского бега.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
16.				Обучение технике спринтерского бега.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
17.				ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
18.				ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	1	Спортивный зал	Текущий контроль
19.				Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
20.				Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1	Спортивный зал	Текущий контроль

21.				ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1	Спортивный зал	Текущий контроль
22.				ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1	Спортивный зал	Текущий контроль
23.				ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
24.				Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
25.				ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
26.				ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
27.				ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
28.				Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
29.				Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
30.				Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	Спортивный зал	Текущий контроль
31.				Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	Спортивный зал	Текущий контроль
32.				Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	Спортивный зал	Текущий контроль
33.				Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	Спортивный зал	Текущий контроль
34.				ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
35.				ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
36.				Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра	1	Спортивный зал	Текущий контроль
37.				ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
38.				ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1	Спортивный зал	Текущий контроль

39.				ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
40.				ОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
41.				Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).	1	Спортивный зал	Текущий контроль
42.				Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
43.				Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	1	Спортивный зал	Промежуточный контроль
44.				ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
45.				ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
46.				ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
47.				ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
48.				ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
49.				ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
50.				ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
51.				Соревнования по бегу на длинные дистанции.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
52.				ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	1	Спортивный зал	Текущий контроль
53.				ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	1	Спортивный зал	Текущий контроль
54.				ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	1	Спортивный зал	Текущий контроль
55.				Совершенствование техники спринтерского бега.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
56.				Совершенствование техники спринтерского бега	1	Спортивный зал	Текущий контроль
57.				Совершенствование техники спринтерского бега	1	Спортивный зал	Текущий контроль
58.				ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
59.				ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	1	Спортивный зал	Текущий контроль

60.				ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
61.				ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1	Спортивный зал	Текущий контроль
62.				ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1	Спортивный зал	Текущий контроль
63.				ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1	Спортивный зал	Текущий контроль
64.				ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
65.				Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
66.				ОФП. Совершенствование техники метания мяча	1	Спортивный зал	Текущий контроль
67.				ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
68.				ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	1	Спортивный зал	Текущий контроль
69.				Соревнования по метанию мяча на дальность.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
70.				ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
71.				ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры	1	Спортивный зал	Текущий контроль
72.				Соревнования по бегу.	1	Спортивный зал	Текущий контроль

ЛИТЕРАТУРА И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Литература для педагога

1. Бег на средние и длинные дистанции: Система подготовки / Ф.П.Суслов, Ю.А.Попов, В.Н.Кулаков, С.А.Тихонов; Под ред. В.В.Кузнецова. - М: Физкультура и спорт, 1982.- 176 с.
- 2.Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М: ВНИИФК, 2003. - С. 86 - 89.
- 3.Концепция физического развития детей и подростков. - М., ФК: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - №1. - С.5-10. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б.
- 4.Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно - оздоровительная работа в школе: Метод. Пособие. - М., 2003. - 128 с.
- 5.Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. - 108 с.
- 6.Майфат СП., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
- 7.Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г.Озолин. - М.: Астрель: АСТ, 2006. - 863, [1] с: ил. - (Профессия-тренер).
- 8.Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям. - М., 1998. - 79 с.
- 9.Основы знаний по физической культуре: Материалы для поступающих на факультет ОФКиТ БГАФК. / Сост. А.А. Майструк, Н.Н. Кройгер. - Мн., 2003. - 102 с.
- 10.Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995. - 91 с.

Литература для учащихся

- 1.Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
- 2.«Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
- 3.«Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
- 4.«Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
5. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2010.
- 6.Физическая культура 5 – 7: учебник для общеобразовательных учреждений. М. Я. Виленский – М.: Просвещение, 2010.
- 7.Физическая культура 8 – 9: учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях – М.: Просвещение, 2010.
- 8.Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.

Тест

Задание: ответить на вопросы теста

1.Подвижные игры помогут тебе стать:

- А. Умным
- Б. Сильным
- В. Ловким, метким, быстрым, выносливым

2.Выбери физические качества человека:

- А. Доброта, терпение, жадность
- Б.Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- В. Скромность, аккуратность, верность

3.Что такое сила?

- А. Способность с помощью мышц производить активные действия
- Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- В. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

4. Богатырь – это:

- А. Сильный человек
- Б. Человек физически крепкий и трудолюбивый
- В. Высокий человек

5. Кто первым ввёл в российской армии для солдат физическую подготовку и закаливание?

- А. Георгий Жуков
- Б. Александр Суворов
- В. Михаил Кутузов

6. Чтобы осанка была правильной нужно:

- А. Заниматься физкультурой
- Б. Развивать все мышцы тела
- В. Плавать

7. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- А. Греция
- Б. Египет
- В. Болгария

8.Гимнастика бывает:

- А. Художественной
- Б.Спортивной
- В. Спортивной, художественной и ритмической

9. Равновесие - это:

- А. Способность кататься на велосипеде
- Б. Способность сохранять устойчивое положение тела
- В. Способность ходить по бревну

10.Алина Кабаева- это:

- А. Лыжница
- Б. Теннисистка
- В. Гимнастка

11.Каким видом спорта занимается Евгений Плющенко:

- А. Плавание
- Б. Фигурное катание
- В. Лыжный спорт

12.Что такое быстрота?

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. Способность с помощью мышц производить активные действия
- В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

13.Ловкость – это:

- А. Умение жонглировать

Б. Умение лазать по канату

В. Способность выполнять сложные движения

14. При какой погоде можно кататься на лыжах:

А. При температуре не ниже -20 градусов

Б. При температуре от -14 до -25 градусов

В. В безветренную погоду при температуре не ниже -15 градусов

15. Командные спортивные игры это:

А. Теннис, хоккей, шашки

Б. Футбол, волейбол, баскетбол

В. Бадминтон, шахматы, лапта

16. Что такое выносливость?

А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

В. Способность с помощью мышц производить активные действия

17. Гибкость – это:

А. Умение делать упражнение «ласточка»

Б. Умение садиться на «шпагат»

В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

18. Самый трудный вид лёгкой атлетики - это:

А. Бег

Б. Десятиборье

В. Метание диска

4. Каким видом лёгкой атлетики занимается Елена Исинбаева

А. Прыжки в длину

Б. Прыжки в высоту

В. Прыжки с шестом

19. При какой температуре воды можно купаться:

А. Выше +18 градусов

Б. Выше +10 градусов

В. Выше +25 градусов

Критерии оценки:

- «высокий уровень» - 12 – 19 баллов

- «средний уровень» - 8 – 11 баллов

- «низкий уровень» - 7 баллов и менее

1 балл - правильный ответ на вопрос

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
Бег 30 метров	секунд	5,0	6,5	6,7	5,2	6,6	6,8
Бег 1000 метров	мин:сек	5:50	6:10	6:50	6:10	6:30	6:50
Прыжок в длину с места	см	165	140	130	155	135	125
Прыжок в высоту способом перешагивания	см	90	85	80	80	75	70
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	6	4	3	-	-	-
Отжимания от пола	кол-во раз	16	11	7	11	7	3
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	44	42	40	42	40	38
Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)	кол-во раз	7	5	3	6	4	2
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	90	80	70	100	90	80

Критерии оценки практической части:

«высокий уровень» -сдача на 5;

«средний уровень» - сдача на 4;

«низкий уровень» - сдача 3.