

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя  
общеобразовательная школа №55 с углубленным изучением отдельных предметов»  
Московского района г. Казани

Принято на заседании  
Педагогического совета  
протокол № 1  
от *28 августа 2020*

«Утверждаю»  
Директор школы

  
Е.Г. Киркина

Приказ № *105*  
«*28*» *августа* 20*20*г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа объединения  
спортивной секции «Легкая атлетика»  
физкультурно – спортивной направленности  
Возраст учащихся: 10-12 лет  
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Солнышко Юлия Дмитриевна  
педагог дополнительного образования

Казань, 2020

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ**

**БЮДЖЕТНОЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**«СОШ 55»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ  
ДЛЯ 5–6 Х КЛАССОВ  
ПО СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ  
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

***Составитель***

Солнышкова Ю.Д.

учитель физической культуры

2021 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для организации тренировочного процесса в группах начальной подготовки по легкой атлетике.

Легкая атлетика – наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию подрастающего поколения, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метание). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые в повседневной жизни. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в тренировочный процесс многих других видов спорта и каждый урок физической культуры образовательных учреждений всех ступеней. Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия в теплое время года проводятся на свежем воздухе, при понижении температуры переносятся в спортивный зал школы. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

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

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности, на развитие природных качеств личности ребенка, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Основой

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

**Педагогическая целесообразность.** Данная программа помогает ориентироваться в направлении выбора специализации вида спорта и улучшении спортивных результатов.

Программа внеурочной деятельности разработана на основании следующих нормативных документов:

– Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г.

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

– Статьи №75, №84 Федерального закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ ст. 84 (ред. от 27.12.2019)

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

– Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»

– Стратегическая инициатива «Новая модель системы дополнительного образования», одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г.

Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

**Особенности реализации программы внеурочной деятельности:**

**форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Лёгкая атлетика» предназначена для обучающихся 5-6

классов. Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Занятия проводятся на улице или в спортивном зале перед уроками основного расписания.

Форма организации деятельности: индивидуально-групповая, коллективная.

Форма проведения занятий: практическое, соревновательное. Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

#### **Отличительные особенности программы:**

- включение в процесс игровых тренировок с целью развития и совершенствования физических качеств: быстроты и выносливости.
- подробный разбор и изучение правил проведения соревнований и судейства.
- ОФП на основе спортивных игр (баскетбол, пионербол) и лёгкой атлетики.

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

#### **Личностные задачи:**

- формирование общественной активности, гражданской позиции;
- культуры общения и поведения в социуме;
- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;

- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

**Метапредметные задачи:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;

– формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

**Образовательные задачи:**

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

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

– бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения соревнований по легкой атлетике;

– в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

– находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Возраст детей.** Программа рассчитана на школьников в возрасте от 10 до 12 лет (5-6 классы) при наличии медицинской справки. В объединение принимаются дети с разным уровнем физического развития. Набор в группы

осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в секции.

В объединение лёгкая атлетика принимаются учащиеся в возрасте от 10 до 12 лет. Число участников каждого объединения не менее 15 человек. При наличии свободных мест в объединении приём учащихся осуществляется в течение всего учебного года по результатам собеседования.

**Сроки реализации программы.** Программа рассчитана на 3 года.

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

**Второй год обучения.** Идет укрепление здоровья и дальнейшее закаливание организма. Продолжается повышение уровня разносторонней физической подготовленности; укрепление сердечно-сосудистой системы; развитие быстроты, силы; дальнейшее укрепление гибкости, подвижности в суставах и эластичности мышц, умение их расслаблять; укрепление опорно-связочного аппарата; воспитание общей выносливости, ловкости, волевых качеств; выявление интереса к занятиям тем или иным видам л/а; обучение основам техники бега, прыжков.

Третий год обучения. Продолжается работа укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся; повышения уровня разносторонней физической подготовленности; развития силовых, скоростно-силовых и волевых качеств, воспитания общей выносливости; совершенствования быстроты, гибкости, ловкости, умения расслаблять мышцы; изучения элементов техники ходьбы, бега, прыжков. Идет обучение ведению дневника

тренировок и умению анализировать свое выступление и выступление товарищей в спортивных соревнованиях и занимающиеся должны определиться с видом для специализации в легкой атлетике.

**Режим занятий.** Главным условием приёма в коллектив является желание ребенка с согласия родителей. Принимаются дети без специальной подготовки. При наличии свободных мест в объединении прием осуществляется в течение всего учебного года по результатам собеседования. Количество учащихся в группе - 15 человек. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 и 2,5 часа. Итого в год 157,5 часов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

При выполнении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы организуется работа в пришкольных лагерях, проводятся развлекательно-образовательные, спортивные мероприятия.

**Форма проведения занятий:** групповая. Занятия проводятся в форме тренировочных занятий, приема контрольных нормативов, участия в соревнованиях.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. При выполнении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы организуется работа в пришкольных лагерях, проводятся спортивные мероприятия.

**Прогнозируемые результаты реализации программы к концу первого года обучения:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;

- знать основные инструкции по технике безопасности поведения на тренировках и занятиях;
- знать теоретические знания об истории спорта, правилах соревнований и современных видах спорта;
- стремление овладеть основами техники бега, прыжков;
- интерес родителей к занятиям ребенка в секции.

**Прогнозируемые результаты реализации программы к концу второго года:**

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоить технику бега на короткие и средние дистанции;
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции;
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания;
- знать способы организации самостоятельных занятий.

**Прогнозируемые результаты реализации программы к концу третьего года:**

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта легкая атлетика;
- расширение знаний по вопросам правил соревнований;
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности;
- знать правила личной гигиены, профилактики травматизма, оказания доврачебной помощи при занятиях спортом;
- уметь технически грамотно осуществлять действия видов спорта;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности (тренированности);
- уметь пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием, техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий спортом.

## **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 3x10м, 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 за 1-1,5 недели до соревнований.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-ого ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Практические занятия	Теоретические занятия	Всего	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	-	2	2	опрос
2.	История развития легкоатлетического спорта.	-	1	1	опрос
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	-	1,5	1,5	опрос
4.	Общая физическая подготовка.	65	-	65	тесты
5.	Специальная подготовка.	42	-	42	тесты
6.	Спортивные и подвижные игры	35	-	35	игры
7.	Восстановительные мероприятия	1	3	4	самоконтроль
8.	Контрольные и переводные испытания	3	4	7	тесты
	ИТОГО			157,5	

1. Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. План работы секции. Правила поведения в секции и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

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

3. 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.

4. Общая физическая подготовка.

*Практические занятия.*

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменной скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

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

2. 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).

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

4. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

5. Специальная физическая подготовка. Комплекс прыжковых упражнений, комплекс упражнений, направленных на развитие общей выносливости; метание малого мяча; прыжок в длину с места, тройной прыжок.

6. Спортивные и подвижные игры. Подвижные игры на скорость реакции; подвижные игры на точность; командные подвижные игры.

7. Восстановительные мероприятия. Основы самомассажа; упражнения для расслабления отдельных групп мышц; упражнения для восстановления дыхания.

8. Контрольные и переводные испытания. Тестирование в начале тренировочного года; тестирование по окончании тренировочного года; проверка технико-тактических знаний.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-ого ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Название разделов; темы	Количество часов			Формы контроля
		Практические занятия	Теоретические занятия	Всего	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	-	2	2	опрос
2.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1	1	2	практика
3.	Ознакомление с правилами соревнований.	-	1	1	опрос
4.	Общая физическая подготовка	60	-	60	тесты
5.	Специальная физическая подготовка	48	-	48	тесты
6.	Техническая подготовка к избранному виду спорта	-	2	2	тесты
7.	Тактическая подготовка к избранному виду спорта	-	2	2	тесты
8.	Спортивные и подвижные игры	33	-	33	игры
9.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	4,5	-	4,5	тесты
10.	Восстановительные мероприятия	3	-	3	самоконтроль
<b>ИТОГО</b>		<b>157,5</b>			

1. Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. План работы секции. Правила поведения в секции и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

2. 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.

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

4. Общая физическая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета; специальные беговые упражнения; медленный с переходом в кроссовый бег; упражнения на растягивание; упражнения для подготовки мышц всего тела.

5. Специальная физическая подготовка. Упражнения для повышения общей и специальной выносливости; упражнения для растяжки; комплекс прыжковых упражнений; метание малого мяча; прыжок в длину способом «согнув ноги»; комплекс упражнений направленных на развитие силы.

6. Техническая подготовка к избранному виду спорта.

Теория:

- индивидуальные особенности техники
- влияние техники на результат

Практика:

- техника тройного прыжка
- техника бега с высокого и низкого старта
- техника бега на короткие дистанции
- техника бега на средние и длинные дистанции
- техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
- техника метания

7. Тактическая подготовка к избранному виду спорта.

Теория:

- тактика выполнения соревновательных упражнений на основе собственного самочувствия и подготовленности
- смена тактических действий, их зависимости от соперников.

Практика:

- тактика прыжка в длину
- тактика бега на короткие дистанции
- тактические действия в беге на средние и длинные дистанции
- тактика метания.

8. Спортивные и подвижные игры. Подвижные игры на скорость реакции; командные спортивные игры; встречные и круговые эстафеты

9. Контрольные и переводные испытания. Тестирование в начале тренировочного года; тестирование по окончании тренировочного года; проверка технико-тактических знаний.

10. Восстановительные мероприятия. Основы процедур для восстановления дыхания и сердечного ритма; самомассаж.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3-ого ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Название разделов; темы	Количество часов			Формы контроля
		Практические занятия	Теоретические занятия	Всего	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	-	2	2	опрос
2.	Основы техники видов легкой атлетики.	-	1	2	опрос
3.	Инструкторская и судейская практика.	1	1	2	судейство
4.	Общая физическая подготовка	60	-	60	тесты
5.	Специальная физическая подготовка	51	-	51	тесты
6.	Техническая подготовка к избранному виду спорта	-	3	3	тесты
7.	Тактическая подготовка к избранному виду спорта	-	2	2	тесты
8.	Спортивные и подвижные игры	27	-	27	тесты
9.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	4,5	-	4,5	тесты
10	Восстановительные мероприятия	4	-	4	самоконтроль
	<b>ИТОГО</b>			<b>157,5</b>	

1. *Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.* План работы секции. Правила поведения в секции и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

2. *Основы техники видов легкой атлетики.* Техника видов лёгкой атлетики: бег, прыжки, метания.

3. *Инструкторская и судейская практика.* Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину. Требования к спортсменам, выступающим в соревнованиях по видам спорта

4. *Общая физическая подготовка.* Специальные упражнения легкоатлета; специальные беговые упражнения; медленный с переходом в кроссовый бег; упражнения на растягивание; упражнения для подготовки мышц всего тела.

5. *Специальная физическая подготовка.* Упражнения для повышения общей и специальной выносливости; упражнения для растяжки; комплекс прыжковых упражнений; метание малого мяча; прыжок в длину способом «согнув ноги»; комплекс упражнений, направленных на развитие силы.

6. *Техническая подготовка к избранному виду спорта.*

Теория:

- индивидуальные особенности техники
- влияние техники на результат

Практика:

- техника тройного прыжка
- техника бега с высокого и низкого старта
- техника бега на короткие дистанции
- техника бега на средние и длинные дистанции
- техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
- техника метания

7. *Тактическая подготовка к избранному виду спорта.*

Теория:

- тактика выполнения соревновательных упражнений на основе собственного самочувствия и подготовленности

- смена тактических действий, их зависимости от соперников.

Практика:

- тактика прыжка в длину

- тактика бега на короткие дистанции

- тактические действия в беге на средние и длинные дистанции

- тактика метания

8. *Спортивные и подвижные игры.* Подвижные игры на скорость реакции; командные спортивные игры; встречные и круговые эстафеты.

9. *Контрольные и переводные испытания.* Тестирование в начале тренировочного года; тестирование по окончании тренировочного года; проверка технико-тактических знаний

10. *Восстановительные мероприятия.* Основы процедур для восстановления дыхания и сердечного ритма; самомассаж.

### **Условия реализации программы.**

Для успешной реализации программы необходимо следующее оборудование:

- Барьер легкоатлетический универсальный

- Стенка гимнастическая

- Палочка эстафетная

- Стартовые колодки

- Конус

- Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг

- Мат гимнастический

- Мяч для метания 150 г

- Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг

- Скамейка гимнастическая

- Скакалки

- Мячи (футбольные, волейбольные)
- Секундомер

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Вид испытаний	Оценка	группа Н/П-1		группа Н/П-2	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
30 м.	ниже среднего	6,6	6,6	6,5-5,6	6,5-5,6
	средний	6,5-5,2	6,5-5,6	5,1-5,5	5,5-5,2
	выше среднего	5,1-5,5	5,5-5,2	5,0 и ниже	5,1 и ниже
Длина с/м	ниже среднего	130	120	140-160	140-155
	средний	140-160	140-155	160-180	160-170
	выше среднего	160 и ниже	160-170	186 и выше	175 и выше
Челночный бег 3x10	ниже среднего	9,9	10,4	9,5-9,0	10,0-9,5
	средний	9,5-9,0	10,0-9,5	8,9-8,6	9,4-9,0
	выше среднего	8,9 и ниже	9,4 и ниже	8,5 и ниже	8,9 и ниже
Подтягивание из виса мальчики - на высокой пере- кладке, девочки - на низкой пере- кладке из виса лёжа)	ниже среднего	1	4	3	8-10
	средний	3-4	8-10	4-5	11-14
	выше среднего	5 и выше	11 и выше	6 и выше	16 и выше

### Список литературы:

1. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.А., «Легкая атлетика». Внеурочная деятельность. Работаем по новым стандартам - М. Просвещение, 2012 г.
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Ляха В.И. 1-4 классы. М. Просвещение, 2016г.
3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы. М. Просвещение, 2012г.

**Тематическое планирование  
1 год обучения**

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения	Количество часов
1	ТБ на занятиях в секции. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Причины травматизма и его предупреждение. Легкоатлетическая разминка. ОФП.		2,5
2	Обучение технике специально – беговых упражнений. ОФП. Подвижная игра.		2
3	Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой		2,5
4	Обучение технике спринтерского бега: низкий старт, стартовый разгон.		2
5	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений		2,5
6	Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции		2
7	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега		2,5
8	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.		2
9	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.		2,5
10	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры		2
11	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием		2,5
12	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»		2

	- изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления		
13	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение прыжка в целом - совершенствование техники		2,5
14	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.		2
15	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.		2,5
16	ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.		2
17	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры		2,5
18	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.		2
19	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.		2,5
20	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.		2
21	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.		2,5
22	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.		2
23	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.		2,5
24	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.		2
25	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).		2,5
26	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.		2
27	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.		2,5
28	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.		2
29	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м.		2,5
30	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.		2
31	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.		2,5
32	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.		2
33	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в		2,5

	равномерном темпе 1000 м.		
34	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.		2
35	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.		2,5
36	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.		2
37	Соревнования по бегу на длинные дистанции.		2,5
38	ОФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра		2
39	Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.		2,5
40	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.		2
41	Совершенствование техники спринтерского бега: Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд		2,5
42	Совершенствование техники спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции		2
43	Совершенствование техники спринтерского бега: - бег по повороту - низкий старт на повороте - техника финиширования - совершенствование в технике бега		2,5
44	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.		2
45	ОРУ. Контрольное занятие: челночный бег 3x10м. Подвижные игры		2,5
46	ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.		2
47	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - отталкивание, - сочетание разбега с отталкиванием		2,5
48	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - техника полетной фазы, - группировка и приземление		2
49	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.		2,5

50	Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.		2
51	ОФП. Совершенствование техники метания мяча		2,5
52	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.		2
53	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе		2,5
54	Соревнования по метанию мяча на дальность.		2
55	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.		2,5
56	ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры		2
57	Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.		2,5
58	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.		2
59	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.		2,5
60	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.		2
61	Бег на средние. Прыжки в длину (совершенствование техники).		2,5
62	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.		2
63	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м.		2,5
64	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.		2
65	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.		2,5
66	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.		2
67	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.		2,5
68	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.		2
69	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.		2,5
70	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.		2
71	Соревнования по бегу на длинные дистанции.		2,5
72	ОФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра		2
ИТОГО			157,5

**Тематическое планирование  
2-го года обучения**

№ п/п	Тема занятия	Дата про- веде- де- ния	Ко- личе- ство часов
1	Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения и ТБ секции.		2,5
2	Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.		2
3	Легкоатлетическая разминка. Экспресс-тесты		2,5
4	Высокий старт. Бег с ускорением. Экспресс-тесты		2
5	Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м		2,5
6	Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Бег по прямой. С/и «Футбол»		2
7	Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Бег по повороту. С/и «Футбол»		2,5
8	Бег «под гору», «на гору»		2
9	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.		2,5
10	Техника эстафетного бега 4x40м		2
11	Специальные беговые упражнения. Метания мяча на дальность		2,5
12	Специальные беговые упражнения. Техника метания мяча		2
13	Круговая тренировка. Техника спортивной ходьбы		2,5
14	ОФП – подвижные игры		2
15	Круговая тренировка . Специальные беговые упражнения		2,5
16	Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Гигиена спортсмена и закаливание.		2
17	Круговая тренировка		2,5
18	Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м.		2
19	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.		2,5
20	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.		2
21	Подвижные игры и эстафеты		2,5
22	Равномерный бег 1000-1200 м.		2
23	Технике эстафетного бега		2,5
24	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.		2
25	Прыжок в высоту		2,5
26	Кроссовая подготовка. Прыжок в высоту.		2
27	Прыжок в высоту. Подвижные игры и эстафеты		2,5
28	Экспресс-тесты. Бег 500м		2
29	Развитие координации. История развития легкоатлетического спорта.		2,5
30	Экспресс-тесты		2

31	Спортивная ходьба. ОФП – прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега.		2,5
32	Спортивная ходьба. ОФП – прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега.		2
33	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка		2,5
34	Специальные беговые упражнения. Бег 500-800м Метание мяча – тестирование.		2
35	Специальные беговые упражнения. Бег 500-800м ОФП - подтягивания		2,5
36	Встречная эстафета. Ознакомление с правилами соревнований		2
37	Развитие силы. Равномерный бег 1000-1200м. Экспресс-тесты		2,5
38	Специальные беговые упражнения. Метание мяча. Бег 500-800м.		2
39	Круговая эстафета. Места занятий, их оборудование и подготовка		2,5
40	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности		2
41	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности		2,5
42	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.		2
43	Подвижные игры и эстафеты		2,5
44	Равномерный бег 1000-1200 м.		2
45	Кроссовая подготовка. ОФП – прыжковые упражнения.		2,5
46	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.		2
47	Экспресс-тесты		2,5
48	Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты		2
49	Техника эстафетного бега. Передача эстафетной палочки		2,5
50	Техника эстафетного бега.		2
51	Совершенствование техники эстафетного бега.		2,5
52	Экспресс-тесты.		2
53	Спортивная ходьба. ОФП – прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега		2,5
54	Спортивная ходьба. ОФП – прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега.		2
55	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка		2,5
56	ОФП - подтягивания		2
57	Развитие силы. Равномерный бег 1000-1200м. Метание мяча		2,5
58	Круговая эстафета. Места занятий, их оборудование и подготовка.		2
59	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.		2,5
60	Техника эстафетного бега 4x40м		2
61	Прыжок в высоту Экспресс-тесты. Бег 500м		2,5
62	Развитие силы. Равномерный бег 1000-1200м. Метание мяча		2
63	Развитие координации. История развития легкоатлетиче-		2,5

	ского спорта.		
64	Кроссовая подготовка. Прыжок в высоту.		2
65	Специальные беговые упражнения. Метания мяча на дальность		2,5
66	Специальные беговые упражнения. Техника метания мяча		2
67	Круговая тренировка. Техника спортивной ходьбы		2,5
68	ОФП – подвижные игры		2
69	Круговая тренировка . Специальные беговые упражнения		2,5
70	Тестирование: прыжок в длину с места; метание малого мяча; челночный бег 3x10 м		2
71	Тестирование: бег 30 м; бег 60 м; бег 500м		2,5
72	Тестирование: бег 1000м		2
ИТОГО			157,5

**Тематическое планирование  
3 год обучения**

№ п/п	Тема занятия	Дата про- веде- де- ния	Ко- личе- ство часов
1	Инструктаж по ТБ. <b>Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.</b> Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.		2,5
2	ОФП. Изучение техники спортивной ходьбы - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.		2
3	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра		2,5
4	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе.		2
5	ОФП Изучение техники бега. -ознакомление с техникой -изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.		2,5
6	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.		2
7	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.		2,5
8	ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой		2
9	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта(варианты низкого старта); - установление стартовых колодок		2,5
10	Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона		2

	- изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции		
11	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега		2,5
12	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 30 м.		2
13	ОРУ. Контрольное занятие: бег 30 м. Подвижные игры		2,5
14	<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 роста-весовой индекс. Анализ техники прыжков «согнут ног» и «перешагивание». Сравнительный анализ отдельных фаз прыжков. Динамические и кинематические характеристики прыжков. Общность техники отталкивания и прохождения момента вертикали.		2
15	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием		2,5
16	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления		2
17	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение прыжка в целом - совершенствование техники		2,5
18	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.		2
19	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры		2,5
20	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.		2
21	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.		2,5
22	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.		2
23	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники отталкивания		2,5

	- изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.		
24	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники перехода через планку		2
25	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.		2,5
26	Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра.		2
27	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.		2,5
28	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.		2
29	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.		2,5
30	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.		2
31	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).		2,5
32	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.		2
33	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.		2,5
34	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м.		2
35	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.		2,5
36	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.		2
37	ОФП. Совершенствование техники метания мяча		2,5
38	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.		2
39	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе		2,5
40	Соревнования по метанию мяча на дальность.		2
41	Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.		2,5
42	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.		2
43	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.		2,5
44	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.		2
45	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (со-		2,5

	вершенствование техники).		
46	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.		2
47	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.		2,5
48	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.		2
49	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м.		2,5
50	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.		2
51	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.		2,5
52	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.		2
53	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.		2,5
54	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.		2
55	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.		2,5
56	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.		2
57	Соревнования по бегу на длинные дистанции.		2,5
58	ОФП. Совершенствование техники метания мяча		2
59	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.		2,5
60	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе		2
61	Соревнования по метанию мяча на дальность.		2,5
62	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м.		2
63	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.		2,5
64	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.		2
65	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.		2,5
66	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.		2
67	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.		2,5
68	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.		2
69	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.		2,5
70	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.		2

71	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.		2,5
72	Соревнования по бегу на длинные дистанции.		2
ИТОГО			157,5