



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 22 ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
НИКОЛАЯ ФЕДОРОВИЧА ГАВРИЛОВА» ГОРОДА ЧЕБОКСАРЫ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

**УТВЕРЖДЕНА:**

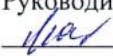
Директор МБОУ «СОШ № 22 им.  
Героя РФ Н.Ф. Гаврилова»  
г.Чебоксары

  
Н.И. Шестакова  
Приказ № 352-о  
от 31 августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНА:**

заместитель директора  
 А.Н. Соколова  
30 августа 2023 г.

**РАССМОТРЕНА:**

на заседании кафедры эстетики и  
здоровья  
Руководитель кафедры  
 О.А. Мазур  
протокол № 3 от 30.08.2023

**Рабочая программа**  
**кружка «Легкая атлетика»**  
на 2023-2024 учебный год

*Автор-составитель: Казанкова Алиса Валерьевна,  
учитель физической культуры*

## Пояснительная записка

**Цель программы** – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике и другим видам спорта.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности. В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки, построение учебно-тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовке; этапе спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости.

Этапы:

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта ;

второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков;

Формы и режим занятия: групповые занятия, длительность занятия – 2 часа

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- *образовательно-познавательной направленности* знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- *образовательно-предметной направленности* используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетике, подвижных игр, спортивных игр;
- *образовательно-тренировочной направленности* используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Основными формами подведения итогов программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике;
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетике

### 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;

## **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 х 10м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 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.

### **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.

## **Контрольные нормативы**

**(5 – 11 класс)**

<i>Норматив</i>	<i>Класс</i>	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>				
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>Челночный бег</b>							
<b>3x10м (сек.)</b>							
	5	8.1	8.6	9.3	8.6	9.1	9.8
	6	7.9	8.4	9.1	8.4	8.9	9.6
	7	7.7	8.2	8.9	8.2	8.7	9.4
	8	7.6	8.0	8.7	8.0	8.4	9.1
	9	7.4	7.8	8.5	7.8	8.3	9.1
	10-11	7.2	7.6	8.3	7.6	8.1	8.9
<b>Бег 340м (мин.сек.)</b>							
	5	1.20	1.30	1.45	1.25	1.35	1.55
	6	1.17	1.25	1.40	1.20	1.30	1.50
	7	1.10	1.20	1.38	1.15	1.25	1.45
	8	1.08	1.18	1.35	1.13	1.23	1.40
	9	1.03	1.13	1.25	1.10	1.20	1.30
<b>Бег 400м (мин.сек.)</b>							
	10-11	1.15	1.25	1.35	1.30	1.40	1.50
<b>Метание (м)</b>							
	5	25	20	15	20	16	11
	6	30	24	17	23	17	12
	7	32	27	20	25	20	13
	8	36	30	23	27	21	14
	9	40	34	25	28	22	15
	10-11	42	36	30	30	23	17
<b>Бег 650м (мин.сек.)</b>							
	5	2.50	3.20	4.00	3.00	3.30	4.15
	6	2.45	3.15	3.55	2.55	3.25	4.10
	7	2.40	3.10	3.50	2.50	3.20	4.05
	8	2.35	3.05	3.45	2.45	3.15	4.00
	9	2.30	3.00	3.40	2.40	3.10	3.55
	10-11	2.25	2.55	3.35	2.35	3.05	3.50



№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Метание гранаты (м)	22	18	15	13	10	40	35	30	27	25
8	Прыжки в длину с разбега (см)	350	330	300	280	250	430	410	400	380	3500

### 3. Тематическое планирование.

№п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов
1	<b>Раздел 1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности</b>	<b>2</b>
2	<b>Раздел 2. История развития легкой атлетики</b>	<b>1</b>
3	<b>Раздел 3. Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта</b>	<b>1</b>
4	<b>Раздел 4. Практические занятия</b>	<b>16</b>
4.1	Спортивная ходьба	3
4.2	Изучение техники бега.	5
4.3	Бег на короткие дистанции	8
5.	<b>Раздел 5. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта» (1 час).</b>	<b>1</b>
5.1	Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков.	1
6	<b>Раздел 6. Практические занятия (47 часов)</b>	<b>47</b>
6.1	Прыжки в длину	4
6.2	Эстафетный бег	3
6.3	Прыжки в высоту	4
6.4	Кроссовая подготовка	7
6.5	Спортивная ходьба	3
6.6	Бег на короткие дистанции	5
6.7	Прыжки в длину	4
6.8	Метание мяча	3
6.9	Эстафетный бег	3
6.10	Прыжки в высоту	4
6.11	Кроссовая подготовка	7
		<b>68</b>

### Календарно-тематическое планирование по легкой атлетике

№ занятия	Содержание занятия	Дата		
		Примеч.	По плану	Фактич.
<b>Раздел 1. «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»</b>				
1	<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	<b>Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма.</b> Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.			
<b>Раздел 2. «История развития легкой атлетики»</b>				
3	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.			
<b>Раздел 3. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта»</b>				
4	<b>Анализ техники ходьбы и бега.</b> Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Основные кинематические и динамические параметры. Отталкивание, полет. Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка. Кривая изменения скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях.			
<b>Раздел 4. Практические занятия</b>				
	<b>Спортивная ходьба</b>			
5	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники спортивной ходьбы - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.			
6	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра			
	<b>Изучение техники бега</b>			
7	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега. - ознакомление с техникой			

	- изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.			
8	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.			
9	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.			
	<b>Бег на короткие дистанции (10 часов)</b>			
11	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой			
12	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.			
13	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд			
14	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта); - установление стартовых колодок			
15	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			
16	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега			
17	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.			
<b>Раздел 5. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта»</b>				
18	<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 «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</b>				
	<b>Прыжки в длину</b>			
19	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.			
20	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием			
21	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления			
22	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.			
	<b>Эстафетный бег</b>			
23	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.			
24	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры			
25	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.			
	<b>Прыжки в высоту</b>			
26	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.			
27	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники отталкивания - изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.			
28	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом			
29	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.			
	<b>Кроссовая подготовка</b>			
30	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.			
31	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.			
32	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.			
33	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).			
34	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.			

	Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.			
35	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м..			
36	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.			
36	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.			
37	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.			
38	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.			
39	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.			
40	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.			
41	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.			
	<b>Спортивная ходьба</b>			
42	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Соревнования по спортивной ходьбе.			
	<b>Бег на короткие дистанции (8 часов)</b>			
43	Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.			
44	Совершенствование техники спринтерского бега: Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд			
45	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			
46	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.			
	<b>Прыжки в длину</b>			
47	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - отталкивание, - сочетание разбега с отталкиванием			
48	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - техника полетной фазы, - группировка и приземление			
49	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.			
	<b>Метание мяча</b>			
50	ОФП. Совершенствование техники метания мяча			
51	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.			
52	Соревнования по метанию мяча на дальность.			

	<b>Эстафетный бег</b>			
53	ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры			
	<b>Прыжки в высоту</b>			
54	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Переход через планку. Бег в медленном темпе.			
55	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» Техника приземления			
56	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом			
57	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.			
	<b>Раздел 7.Кроссовая подготовка</b>			
58	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.			
59	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.			
60	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).			
61	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.			
62	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.			
63	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.			
64	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.			
65	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.			
66	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.			
67	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.			
68	Соревнования по бегу на длинные дистанции.			

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ 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.