

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
Р.П. КУЗОВАТОВО**

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО ДЮСШ  
р.п.Кузоватово

\_\_\_\_\_ А.И.Кисаров

Приказ № 13 от 29.05.2020 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ  
«Лёгкая атлетика юных»  
(физкультурно – спортивной направленности)  
на 2020-2021 учебный год**

Срок реализации: 1 год

Возраст учащихся: 9-11 лет

Рассмотрена и одобрена  
на заседании педагогического совета  
МБУ ДО ДЮСШ р.п. Кузоватово  
от «29» мая 2020 г.  
протокол № 6

Программу разработали:  
методист МБУ ДО ДЮСШ  
р.п. Кузоватово  
тренер - преподаватель  
Т.А. Казакова

**Пояснительная записка**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**  
**«Легкая атлетика юных»**

Дополнительная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика юных» разработана для предоставления образовательных услуг учащимся среднего возраста (с 9 до 11 лет) в условиях МБУ ДО ДЮСШ р.п. Кузоватово.

Дополнительная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика юных» **физкультурно-спортивной направленности.**

Уровень программы **стартовый.** Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы – «Лёгкая атлетика юных».

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273),
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.
- СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Устав МБУ ДО ДЮСШ р.п. Кузоватово.

**Актуальность программы.** Приоритетной задачей Российского государства признана всемерная поддержка физической культуры и массового спорта, которые являются наиболее экономически рентабельным средством спортивно-оздоровительного воздействия на население всех возрастов.

Государственная политика Российского государства в области физической культуры и спорта предусматривает в первую очередь развитие массовой физической культуры, как важной основы оздоровления нации. С этой целью в стране создана широкая сеть спортивных учреждений дополнительного образования.

Сегодня здоровье российского населения, и, прежде всего подрастающего поколения, оставляет желать много лучшего.

Насыщенность и сложность школьной программы, технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита

двигательной активности школьников. Эта реальная угроза их здоровью и физическому здоровью.

Недостаток движений в жизни детей школьного возраста ведет к отчетливому снижению общей устойчивости организма к простудным заболеваниям, избыточному весу.

Забота о здоровье детей вызывает необходимость совершенствования работы по физическому воспитанию, поиска и применения разнообразных средств, форм и методов не только в образовательных учреждениях, но и в учреждениях дополнительного образования детей спортивного профиля.

Фундамент здоровья и положительное отношение к физической культуре закладывается в детские годы. Ухудшающееся здоровье молодого поколения диктует необходимость заняться этой проблемой безотлагательно.

Школа совместно с семьей должна проявлять постоянную заботу о здоровье и физическом воспитании детей.

Реализация данной программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости. Актуальность спортивно-оздоровительного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всех физиологических систем и физических качеств. Актуальность и практическая значимость программы продиктована необходимостью привлечь еще больше детей, школьного возраста, желающих заниматься легкой атлетикой. В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки, применяемые для начальной спортивной подготовки детей школьного возраста.

**Новизна программы** связана с тем, что при неправильной организации, отсутствии должного внимания к широкому и систематическому использованию форм физического воспитания, учащиеся не успевают отдохнуть от уроков в школе, переключаясь на выполнение домашних заданий. Умственное утомление и физическая усталость отрицательно сказывается на работоспособности ребенка. С заданиями справляется с трудом, затрачивая на их выполнение значительно больше времени. В век компьютеризации все больше детей проводят свое свободное время за гаджетами, встречаются с друзьями в контакте, пропадает живое общение детей, появляются проблемы со здоровьем: ухудшается зрение, появляется сколиоз, ослабляется иммунитет, возникают проблемы с весом, страдает сердечно-сосудистая система, дыхательная, отстают в развитии физические качества.

Уроки физкультуры, проводимые с детьми в общеобразовательных школах три раза в неделю, удовлетворяют потребность организма в движении на 18 процентов, а этого явно недостаточно.

В объединениях физкультурно-спортивной направленности возрастает роль

и значение физического воспитания, которое должно обеспечить необходимую для растущего организма двигательную активность, укрепление мышечной системы, формирование правильной осанки, что имеет большое значение для закаливания организма, повышая его сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. 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. Подвижные и спортивные игры делают занятия более разнообразными и привлекательными для детей.

#### **Педагогическая целесообразность:**

данная программа помогает ориентироваться в направлении выбора специализации вида спорта и улучшении спортивных результатов.

#### **Адресат программы.**

Программа ориентирована на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике для детей 9-11 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Стартовая ступень обучения отличается объективными особенностями и своеобразной педагогической тактикой.

**Объем программы.** Данная программа обучения рассчитана на:

1 год обучения - 144 часа в год

*первый модуль:* с сентября по декабрь рассчитан на 64 часа,

*второй модуль:* с января по май – на 80 часов.

#### **Формы организации образовательного процесса и виды занятий.**

В рамках программы предусмотрены групповая и индивидуальная формы работы. Занятия по программе включают теоретические, практические часы. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, обсуждений, развивающихся игр, викторин.

Практические занятия проводятся в спортивном зале или на открытом воздухе на специально оборудованной площадке.

Теоретические занятия разбираются и обсуждаются на практике, тщательно и не торопясь, несколько раз повторяя, по мере необходимости.

#### **Режим занятий.**

При составлении тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся.

Продолжительность образовательного процесса:

- сентябрь- май (всего 144 часа):

2 академических часа 2 раза в неделю (1 академический час =45 минут);

Количество обучающихся в группе составляет 10-15 человек. СанПиН 2.4.3172-14.

### **Цели и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»**

**Цель программы:** развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности, воспитание личности, способной к самостоятельной, творческой деятельности.

#### **Задачи программы:**

##### **Обучающие:**

- познакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- обучить технике бега специальных беговых упражнений
- способствовать формированию правильной осанки;
- обучить технике прыжковых и метательных упражнений
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;

##### **Развивающие**

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества;
- совершенствовать навыки и умения в беге, прыжках, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость);
- сформировать навыки здорового образа жизни.

##### **Воспитательные**

- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

### **Планируемые результаты программы**

#### **Предметные результаты:**

1. Знать и соблюдать правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.
2. Применять на практике правила ухода за спортивным инвентарем.
3. Уметь использовать физические упражнения, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
4. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

5. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
6. Выполнять технические действия из других видов спорта.
7. Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
8. Знать правила соревнований по легкой атлетике для данного возраста

#### **Личностные результаты:**

1. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и страховки.
2. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
3. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
4. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Метапредметные результаты:**

1. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
2. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
3. Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
4. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
5. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в соревновательной деятельности.

Программа рассчитана на очную форму обучения (с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса общеразвивающих, подготовительных и специальных упражнений. В связи с этим, формы занятий, их построение в спортивно-оздоровительных группах должны быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую большую часть каждого тренировочного занятия. Разминка должна состоять из двух частей: общей (включающей в себя разнообразные общеразвивающие упражнения) и специальной (включающей в себя специально-подготовительные упражнения).

**Срок реализации программы:** 1 год обучения.

#### **Режим занятий.**

Программа обучения рассчитана на 144 часа. Недельный часовой объем учебно-тренировочной работы составляет 4 часа. (1 час занятий равен 45 минутам с перерывом 15 минут).

Количество обучающихся в группе составляет не более 15 человек. *СанПин 2.4.3172-14.*

Зачисление в объединение осуществляется на основании заявления от

родителей (законных представителей) и заключения договора без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам.

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы программы	Всего	Теория	Практика	Формы и методы контроля
<b>1</b>	<b>Физическая культура и спорт</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ . Правила соревнований	1	1		Беседа
1.2.	Краткий курс истории легкой атлетики. История возникновения античных олимпийских игр.	1	1		Беседа
<b>2.</b>	<b>Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	Беседа
2.1	Правила закаливания солнцем, воздухом, водой.	1	1		Беседа
2.2	Правила оказания первой медицинской помощи при спортивных травмах.	1	1		Наблюдение, выполнение упражнений
<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>90</b>		90	Диагностика
3.1	Упражнения для развития силы: с предметами и без предметов, в парах, на снарядах, общие развивающие упражнения	16		16	Выполнение упражнений
3.2	Упражнения для развития быстроты: прыжки, выпрыгивания из приседа, многоскоки, челночный бег, ускорения из различных исходных положений.	24		24	Выполнение упражнений

3.3	Упражнения для развития выносливости: длительный бег, кроссы , походы, подвижные и спортивные игры	50		50	Текущий, корректировка техники выполнения
<b>4.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>44</b>			диагностика
4.1	Техника выполнения беговых упражнений	12		2	Опрос учащихся
4.2	Основные средства и методы развития скоростно -силовых качеств	6		6	Обсуждение результатов соревнований
4.3	Техника метания мяча	6		6	
4.4	Техника выполнения специальных беговых упражнений	8		8	
4,5	Ускорения по 10,15м,30м, 60м,	6		6	
4.6	Соревновательная практика	6		6	
<b>5</b>	<b>Итоговая диагностика (промежуточная аттестация)</b>	<b>4</b>		4	Контрольное тестирование
6	Восстановительные мероприятия				
7	Медицинское обследование	2		2	Справки
	<b>Всего часов</b>	<b>144</b>	<b>4</b>	<b>140</b>	

### Содержание программы

Теоретические сведения. Физическая культура и спорт - . 2 часа.

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Основные правила соревнований по легкой атлетике. История возникновения античных олимпийских игр. Значение легкой атлетики для всестороннего развития личности. Ульяновские легкоатлеты-чемпионы мира и олимпийских игр. Легкая атлетика как наиболее доступный для занятий вид спорта.

Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой-2 часа

Общие понятия о строении организма человека; Система кровообращения и значение крови; Ознакомление с расположением основных мышечных групп и их работоспособность, подвижность в суставах.

Влияние физических упражнений на мышечные ткани;

Дыхание и газообмен, воздействие физических упражнений на дыхательную систему;

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

Правила закаливания солнцем, воздухом, водой. Правила оказания первой медицинской помощи при спортивных травмах. Классификация травм: ушибы, раны, ссадины, кровотечения, растяжения мышц, вывихи. Солнечный и тепловой удары.

**Общая физическая подготовка- 90часов .**

Общая физическая подготовка включает упражнения, знакомство с

которыми начинается в спортивно-оздоровительных группах и продолжается на протяжении всех лет обучения. Одно из основных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных умений и навыков необходимых в легкой атлетике. Оттого, какими средствами и методами и насколько своевременно будут развиваться эти качества, зависит и овладение рациональной и эффективной техникой выполнения видов легкой атлетики.

Строевые упражнения (используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитании дисциплинированности и формировании, направляющий); команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.; Ходьба и бег и ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменения скорости движения; ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами; ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук; бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом;

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.); для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения и различных и.п., с различными положениями рук и ног); для мышц ног ( махи вперед – назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением); для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой); упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления); Упражнения с сопротивлением, с отягощением ( гантели малого веса, набивные мячи), преодолением собственного веса. Висы на перекладине, подтягивание из виса лежа, отжимание от пола, скамейки. Упражнения в парах, в упоре лежа. Бег и прыжки в гору. Бег в упряжке, прыжки со скакалкой, выпрыгивание из приседа, выпады с дополнительным пружинистым покачиванием, приседания на одной и двух ногах, подскоки и выпрыгивания в полуприседе.

#### Упражнения для развития быстроты -24 часа

Бег на месте с энергичными движениями рук и ног. прыжки, выпрыгивания из приседа, многоскоки, челночный бег 3x10м, 4x10м. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью -бег 30м, 60м; ускорения из различных исходных положений: лежа, сидя, из упора присев, упора лежа, спиной вперед в сторону бега. Многоскоки с ноги на ногу, на двух, на одной, бег под гору, быстрый бег с забрасыванием голени назад, бег с высоким подниманием бедра, бег на прямых ногах, бег боком, скрестным шагом, приставными шагами, спиной вперед, напрыгивание на гимнастические скамейки, спрыгивание с гимнастических снарядов. Упражнения с мячами: волейбольными,

баскетбольными, набивными с малым весом.

Эстафеты, встречные эстафеты, вышибалы. Игра в футбол, баскетбол.

Упражнения для развития выносливости - 50 часов.: длительный бег, кроссы , передвижение на лыжах, велосипеде, плавание, походы, подвижные и спортивные игры. Бег на средние и длинные дистанции в медленном темпе от 400м до 1000м; бег в среднем темпе 500м, бег с чередованием с ходьбой. Эстафеты по беговой дорожке. Подвижные и спортивные игры: "Салки," "Салки с приседанием", " Лапта", " Классики", "прыжки через резинку," "Белые медведи", "Борьба за флажки", "Цепочка", "Вороны - воробы", "Третий лишний"

## **Специальная физическая подготовка - 40 часов.**

Упражнения для развития силы: ходьба в полу-приседе, выпадами, с отягощениями; приседания на двух и на одной ноге с отягощением, с сопротивлением партнёра, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, передвижение на руках в упоре лежа с помощью и без помощи партнёра, упражнения на сопротивление; Упражнения для развития быстроты бег на месте и в движении с энергичной работой руками; бег с ускорением на месте и в движении, челночный бег; быстрое приседание и вставание; бег с максимальной скоростью до 30м; бег с переменной скоростью и повторный бег на отрезках до 50-60м; бег с хода на 10,20,30 и 60м

2. Упражнение для развития общей и скоростной выносливости медленный бег от 400 до 2000м;

кроссовый бег по пересеченной местности до 5 км;

смешанное передвижение чередование ходьбы и бега (марш -

бросок); многократное пробегание отрезков с изменением темпа, скорости и продолжительности бега

3. Упражнения для развития гибкости, растягивания и расслабления мышц пружинистые приседания в положении выпада; движения в различных плоскостях; встряхивание рук и ног на месте и в движении; парные движения на разгибание и подвижность суставов; бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук;

4. Беговые упражнения бег с горы, свободно, длина шага оптимальна; бег в гору; «семенящий» бег; имитация беговых движений ногами в и.п. лёжа на спине, ноги вверх; бег по кругу диаметром 10-15 метров, акцентированное разгибание стопы.

**Форма контроля** – контрольные упражнения, корректировка техники выполнения.

### **Техника выполнения беговых упражнений -10 часов**

Движения руками и ногами , стоя на месте. Ходьба на передней части стопы, прыжки на двух ногах, со сменой положения ног, на одной ноге с продвижением вперед, по ступенькам вверх и вниз. Бег по кругу с диаметром 10-15 м, медленный бег за счет разгибания стопы. Быстрая смена ног в выпаде без подпрыгивания. Лежа на спине, животе, быстрая смена ног. Подъем тела и ноги из упора сидя сзади. Упражнения на гимнастической стенке и гимнастической скамейке.

**Основные средства и методы развития скоростно -силовых качеств**

**Форма контроля** – опрос обучающихся.

## **1. Основы техники бега**

Цикл движений. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания.

Характеристика основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественных препятствий. Тактика при участии в соревнованиях.

### **Бег на короткие дистанции.**

Особенности техники. Анализ основных фаз: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Сравнительная характеристика с бегом на средние дистанции. Положение головы, туловища. Работа рук и ног. Постановка стопы на грунт.

Особенности старта на повороте. Бег по повороту. Длина и частота шагов при беге на 100,200,400 метров. Изменение скорости бега на дистанции. Дыхание

### **Бег на средние и длинные дистанции.**

Сравнительная характеристика техники бега на различные дистанции. Старт, разгон, бег по дистанции и финиширование. Длина шагов, темп и скорость. Постановка стопы на грунт. Продолжительность периода опоры у бегунов на короткие, средние и длинные дистанции. Дыхание при беге на средние и длинные дистанции. Тактика на соревнованиях. Особенности техники и тактики бега по пересечённой местности.

### **Эстафетный бег.**

Анализ техники. Разновидности эстафет. Способы передачи эстафеты. Зона для передачи эстафетной палочки. Определение контрольной отметки (допуска). Тактика на соревнованиях.

## **2. Общие основы техники прыжков.**

Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Классификация прыжков.

Прыжки с места и с разбега. Фазы прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, и приземление. Значение (важность) отдельных фаз при прыжках в длину с разбега.

Факторы, влияющие на дальность полета. Угол отталкивания и угол вылета.

Начальная скорость. Траектория ОЦТ тела прыгуна.

Прыжки в длину с места и с разбега.

Анализ техники прыжка в длину с места. Исходное положение. Подготовительные движения, толчок, полет и приземление.

Анализ техники прыжка в длину с разбега: разбег, толчок, полет и приземление.

Скорость разбега ритм последних шагов. Траектория движения ОЦТ тела прыгуна.

Разновидности способа прыжка: «согнув ноги» и его эффективность. Характеристика движений прыгуна в полете и способ приземления.

Тройной прыжок с места и с разбега.

Анализ техники тройного прыжка с места. Исходное положение. Первый, второй и третий толчки. Приземление.

Анализ схемы тройного прыжка с разбега. Скорость длина разбега. Постановка ноги на толчок перед «скачком», «шагом» и прыжком в длину. Характеристика движений прыгуна по частям. Угол отталкивания и траектория полета в различных частях прыжка. Соотношение длины различных частей прыжка. Приземление.

Форма контроля – контрольные упражнения, корректировка техники выполнения.

## **5. Инструкторская и судейская практика 4 часа**

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий (в качестве помощников тренеров и судей).

В процессе обучения, занимающиеся должны последовательно освоить следующий учебный материал

## 6.Участие в соревнованиях

Для реализации данной программы входят спортивные соревнования: внутриучрежденческие, районные.

Восстановительные мероприятия

В спортивно-оздоровительных группах восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха, постепенным нарастанием объема и интенсивности нагрузки, проведением занятий в игровой форме. Кроме того, используются гигиенические средства восстановления: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, режим дня и питание.

Другие виды спорта и подвижные игры

Развитию волевых качеств и соревновательного азарта способствуют спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры, игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Передвижение на велосипеде: по пересеченной местности, по дорожке стадиона на время.

Календарно -тематическое планирование внеурочной деятельности по легкой атлетике обучающихся 13 - 15 лет

№ занятия	Содержание занятия		
		Количество часов	дата
<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> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Основные правила соревнований по легкой атлетике. Легкая атлетика как наиболее доступный для занятий вид спорта. Равномерный бег по дистанции -20минут, ОРУ, СБУ, игра в футбол, баскетбол.	2	
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. Равномерный бег -30 минут, ОРУ, СБУ, ускорения 10раз x 30м, игра в футбол, баскетбол.	2	
3	История возникновения античных олимпийских игр. Равномерный бег -40 минут, ОРУ, СБУ, челночный бег 3 x 10м - 5 раз, игра в баскетбол.	2	

4	<p><b>Анализ техники ходьбы и бега.</b>  Ульяновские легкоатлеты- чемпионы мира и олимпийских игр  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.  Равномерный бег 15 минут, ОРУ, СБУ 6 X 50м, низкий старт и стартовое ускорение 5 X 30м, ОФП, игры с мячом</p>	2	
5	<p>Инструктаж по ТБ.  Изучение техники спортивной ходьбы  - ознакомление с техникой  - изучение движений ног и таза  - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.  Равномерный бег 15 минут, ОРУ, СБУ игры с мячом</p>	2	
6	<p>Равномерный бег 15 минут.. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра "Знамя", СБУ 10X 50 м, ускорения 5X30м,.</p>	2	
7	<p>Равномерный бег 15минут, ОРУ, СБУ, Совершенствование техники низкого старта и стартового ускорения 10X 30м, игра пионербол.</p>	2	
8	<p>Инструктаж по ТБ.  Изучение техники бега.  - ознакомление с техникой  - изучение движений ног и таза  - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.  Упражнение "упряжка" 8X10 сек, ускорения 10X30м, игра "Охотники и утки"</p>	2	
9	<p>Равномерный бег 20 минут в сочетании с ходьбой. ОРУ, СБУ, низкий старт и стартовый разбег 6X30м, игра в вышибалы.</p>	2	
10	<p>Равномерный бег -15 минут, ОРУ, СБУ, ускорения 5 X30м, 5X20м. Совершенствование техники бега. Метание мяча с разбега. Игра в футбол.</p>	2	
11	<p>Кросс в переменном темпе -20 минут, ОРУ, СБУ, игра в футбол</p>	2	
12	<p>Равномерный бег -15 минут, ОРУ, СБУ, повторно 3-4X50 упражнения на гибкость, игра в футбол, прыжки в длину</p>	2	
13	<p>Инструктаж по ТБ.  Изучение техники бега на короткие дистанции:  Равномерный бег 30 минут, ОРУ, СБУ, ускорения 6X20м, челночный бег 13X10м, подвижные игры.</p>	2	
14	<p>Кросс -30минут, ОРУ, СБУ. Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон, метание мяча, игра в футбол.</p>	2	
15	<p>Бег -20минут, ОРУ, СБУ, ускорения 5X60м, игра в футбол</p>	2	

16	Кросс в равномерном темпе -30 минут, ОФП, игра в футбол.	2	
17	Равномерный бег 15 минут, ОРУ, СБУ, ускорения 5Х60м, игра в футбол, метание мяча, прыжки в длину	2	
18	Кросс в равномерном темпе -30 минут, ОРУ, СБУ, ОФП, игра "Охотники и утки", метание мяча.	2	
19	Бег 15 минут, ОРУ, СБУ, прыжковые упражнения. "Вышибалы", эстафеты.	2	
20	Кросс в равномерном темпе -30 минут, ОРУ, СБУ, игра "Пионербол с двумя мячами".	2	
21	Бег 15 минут, ОРУ, СБУ, ускорения 5 х30м, скоростная работа упражнения на гибкость, игра "Хвостики", "Переброска мячей"	2	
22	Кросс в равномерном темпе 20 минут, ОФП- прыжки через скакалку, игра "Переброска мячей", "Вышибалы".	2	
23	Бег 15 минут, ОРУ, СБУ, 5Х60м, упражнения на гибкость. Эстафеты с мячами	2	
24	Кросс в равномерном темпе 20 минут, игра в пионербол.	2	
25	Бег 15 минут, ОРУ, СБУ, 5х30м, метание мяча в цель, игра " Точно в цель", упражнения на гибкость.	2	
26	Кросс 20минут, ускорения 6х20м, игра в пионербол с двумя мячами, вышибалы..	2	
27	Бег в равномерном темпе -20 минут, ОРУ, СБУ, 5х30м, игра в вышибалы, "Штандр", упражнения на гибкость.	2	
28	Бег 15 минут, ОРУ, СБУ, 6х30м, ОФП, игры с мячом	2	
29	Бег 15 минут, ОРУ, СБУ, прыжки в длину с места 10-15 раз, метание мяча в цель, игра "Переброска мячей"	2	
30	Бег 15 минут, ОРУ, СБУ, ОФП, игра в вышибалы, "Караси и щука"	2	
31	Бег -20минут, ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные и спортивные игры.	2	
32	Бег 15 минут, ОРУ, СБУ, прыжки в длину с места, эстафетный бег с мячом, ОФП, игры с мячом	2	
33	Бег 15 минут, ОРУ, СБУ, совершенствование техники эстафетного бега. Игра в пионербол.	2	
34	Кросс -20 минут, ОРУ, СБУ, ОФП, упражнения на гибкость, ведение и передачи мяча, броски в кольцо, эстафеты с мячом	2	
35	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Челночный бег 3х10м-3 раза, игра в мини- баскетбол.	2	

36	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» Челночный бег 4х10м, метание в цель, упражнения на гибкость, игра "Охотники и утки"	2	
37	Бег 15 минут, ОРУ, СБУ, прыжковые упражнения, игра в мини-баскетбол.	2	
38	Бег 15 минут, ОРУ, СБУ, ОФП, упражнения баскетбольным мячом: ведение, передачи, броски с места, игра в баскетбол.	2	
39	Кросс 20 минут, ОРУ, СБУ, прыжки в длину, ОФП, игры с мячами	2	
40	Бег 15 минут, ОРУ, СБУ, 5 x10м, упражнения на гибкость, передача мяча .сверху двумя руками, передача в стену, переброска мячей.	2	
41	Кросс 20минут, ОРУ, СБУ, ведение мяча, броски с места, игра в баскетбол	2	
42	Бег 15 минут, ОРУ, СБУ, упражнения со скакалками-10минут, игры.	2	
43	Бег 40минут, ОРУ,СБУ, игры и эстафеты с мячом	2	
44	Кроссовая подготовка 20 минут . ОРУ, СБУ, упражнения с волейбольными мячами, передача в стену. Игра в баскетбол	2	
45	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг. Игра в баскетбол.	2	
46	Бег 15 минут. ОРУ и СБУ, прыжки с места -10 раз. Упражнения с баскетбольными мячами, броски в кольцо, игра в баскетбол	2	
47	Бег 20 минут. Прыжки в высоту . Игра в пионербол с двумя мячами..	2	
48	Бег 15 минут. ОРУ, СБУ. прыжки со скакалкой -300 раз, игра в пионербол с двумя мячами.	2	
49		2	
50	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета. Игра в баскетбол.	2	
51	Кросс 30 минут, ОРУ, СБУ, 5x60м, 10X150м, упражнения на гибкость.	2	
52	Бег 15 минут. ОРУ, СБУ, ОФП, игра в баскетбол.	2	
53	Кросс 20 минут, ОРУ, СБУ, прыжки со скакалкой. Игра в баскетбол..	2	
54	Бег 15 минут, ОРУ, прыжки и многоскоки, упражнения на гибкость, игра по правилам мини - баскетбола	2	
55	Бег 20 минут, ОФП с набивными мячами, игра в баскетбол.	2	

56	Бег 15 минут, ОРУ. Челночный бег 3*10 м, игра в баскетбол, прыжки со скакалкой 300раз.	2	
57	Бег 15 минут, ОРУ, СБУ, 5Х50м, 3Х10м, игра футбол..	2	
58	Кросс 20 минут, ведение мяча, броски в кольцо после ведения, передача мяча в парах в движении, игра в баскетбол. Упражнения на гибкость	2	
59	Соревнования в беге на 30м, прыжки с места, гибкость стоя, поднимание туловища..	2	
60	Инструктаж по ТБ. Бег 10 минут, ОРУ и СБУ, отжимание, челночный бег 3х10м, бег 1000м на результат, игра в футбол	2	
61	Бег 10 минут, ОРУ и СБУ бег 30м х3 раза, игра в баскетбол, прыжки на гимнастической стенке,	2	
62	Бег 10 минут, ОРУ и СБУ, бег 5х30м, бег 3х200м, игра в футбол	2	
63	Бег 10 минут. ОРУ и СБУ, челночный бег 3х10м -3 раза, игра в пионербол	2	
64	Кросс по пересеченной местности 30 минут. ОРУ и СБУ, игра в футбол	2	
65	Бег 10 минут. ОРУ, СБУ, 10х30м, метание мяча с разбега 10 раз, прыжки в длину с места 10 раз, игра в футбол	2	
66	Бег 10 минут. ОРУ и СБУ, метание мяча с разбега, прыжки в длину с разбега, игра в пионербол, футбол	2	
67	Бег 10 минут. ОРУ, СБУ, прыжки в длину с разбега, бег 60м -3 раза, игра в футбол	2	
68	Бег 10 минут, ОРУ, СБУ, метание мяча на дальность с разбега, отжимание, подтягивание, прыжки со скакалкой, игра в футбол или в пионербол.	2	
69	Кросс в равномерном темпе 20 минут, ОРУ, прыжковые упражнения, игра в баскетбол.	2	
70	Бег 20 минут, ОРУ, СБУ, прыжки со скакалкой, игра в футбол, пионербол	2	
71	Кросс по пересеченной местности, подвижные игры, игра в футбол	2	
72	Спортивные игры по выбору обучающихся: игра в футбол, пионербол, баскетбол, бег 20 минут	2	

**Итого:144 часа**

