



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика – спорт, доступный каждому» разработана для предоставления образовательных услуг учащимся младшего возраста (с 5 до 8 лет) в условиях МБУ ДО ДЮСШ р.п. Кузоватово.

Дополнительная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика – спорт, доступный каждому» **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 – спорт, доступный каждому».

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Устав МБУ ДО ДЮСШ р.п. Кузоватово.

#### **Актуальность программы.**

Данная программа является актуальной и востребованной для детей и их родителей, поскольку занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразии дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

#### **Новизна.**

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.

#### **Адресат программы.**

Программа ориентируется 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 5-8 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 обучения и виды занятий**

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 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).

В целях профилактики травматизма и подготовки опорно-двигательного аппарата рекомендуется включать в разминку на каждом занятии следующий минимальный комплекс специальных упражнений.

Примерная схема разминки:

1. Комплекс общеразвивающих упражнений (5-10 мин.);
2. Специальные беговые упражнения (5-10 мин.);
3. Игры и эстафеты (10-15 мин.);
4. Освоение беговых упражнений (5-10 мин.);

Обучение в объединении очное, групповое.

Соревнования должны носить классификационный характер. Цель данных соревнований - определение степени усвоения техники и воспитание навыка самостоятельных физических занятий.

**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) и 30 минут с перерывами 10 минут при дистанционном обучении.

Первые 30 минут из которых отводятся на работу в онлайн режиме, вторые в офлайн режиме – в индивидуальной работе и онлайн консультировании.

В рамках онлайн занятий посредством платформ: Webinar, Zoom, Youtube, Skype, Google и другие, тренер – преподаватель предоставляет теоретический материал по теме.

В офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров обучающимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий.

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.

**Цель и задачи программы.**

**Цель** – создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий лёгкой атлетикой.

**Задачи:**

### **Образовательные:**

- дать ребятам стартовую систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре;
- выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития;
- ознакомление с техникой безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике.

### **Развивающие:**

- выполнение комплексов упражнений по лёгкой атлетике;
- оздоровление детей, укрепление их здоровья и воспитание привычки к здоровому образу жизни;
- воспитание у детей полезных умений и навыков самосовершенствования и самопомощи.

### **Воспитательные:**

- формирование заботы о своём здоровье;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание волевых качеств (целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности).

### **Содержание программы.**

**Цель:** приобщение детей дошкольного и школьного возраста к физической культуре и спорту, к здоровому образу жизни, а также подготовка детей к взрослой жизни и к выполнению социальных функций.

Привлечение максимально возможного числа учащихся к систематическим занятиям физической культуры и спортом.

Утверждение здорового образа жизни.

Повышение уровня физической подготовленности дошкольников и учащихся начальной школы с учетом индивидуальных особенностей и требований настоящей программы.

Профилактика вредных привычек среди учащихся.

### **Задачи:**

- привлечь максимально возможное число детей к систематическим занятиям спортом;
- развить у занимающихся необходимые физические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость, в соответствии с сенситивными периодами;
- сформировать начальную спортивную подготовку;
- привить устойчивую привычку к активному образу жизни и занятиям спортом; воспитать волевые, моральные, этические и эстетические качества у детей.

### **Учебный план**

| Те ма | Базовые разделы программы | Количество часов |        |          |              |        | Форма аттестации |
|-------|---------------------------|------------------|--------|----------|--------------|--------|------------------|
|       |                           | Занятия          |        |          | Соревнования |        |                  |
|       |                           | Всего            | Теория | Практика | Одиночные    | Парные |                  |
| 1     | Теоретическая             | 4                | 4      |          |              |        | Текущий          |

|   |   |                 |           |           |          |  |   |
|---|---|-----------------|-----------|-----------|----------|--|---|
|   | подготовка  |                 |           |           |          |  |   |
| 2 | Общая физическая подготовка                         | <b>44</b>       | <b>10</b> | <b>34</b> |          |  | Текущий, корректировка техники выполнения |
| 3 | Специальная физическая подготовка                   | <b>44</b>       | <b>4</b>  | <b>40</b> |          |  | Текущий, корректировка техники выполнения |
| 4 | Техническая подготовка                              | <b>40</b>       | <b>6</b>  | <b>34</b> |          |  | Текущий, корректировка техники выполнения |
| 5 | Участие в спортивных мероприятиях или соревнованиях | <b>8</b>        |           |           | <b>8</b> |  | Обсуждение результатов соревнований       |
| 6 | Контрольное тестирование и аттестация               | <b>4</b>        |           | <b>4</b>  |          |  | -   |
|   | <b>ВСЕГО</b>  | <b>144 часа</b> |           |           |          |  |   |

### Содержание учебно-методического плана.

#### Раздел 1. Введение Теоретическая подготовка 4 часа

Теоретическая подготовка есть элемент практических знаний, тесно связанный с физической, технической и волевой подготовкой. Теоретические занятия могут проводиться как непосредственно в тренировке, так и самостоятельными занятиями в форме лекций, бесед с демонстрацией схем и других наглядных пособий. Необходимо помнить, что подбор сведений по каждой теме должен соответствовать уровню развития, возрасту занимающихся с соблюдением принципа «от простого к сложному»

**Тема: История развития легкой атлетики.**

- Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
- История развития легкой атлетики.
- Легкая атлетика - как вид спорта (история)
- Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.

- Легкая атлетика - как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
- Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
- Исторический очерк развития легкой атлетики
- Выдающиеся отечественные спортсмены (чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы, края, города)

***Тема: Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание.***

- Понятие о гигиене и санитарии.
- Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.
- Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
- Средства закаливания организма - солнце, воздух, вода.
- Понятие о гигиене и санитарии.
- Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.
- Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
- Значение закаливания, Основы и принципы. Средства закаливания - солнце, воздух, вода.
- Понятие о гигиене и санитарии.
- Режим и питание. Значение правильного питания. Назначение жиров, белков, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизнедеятельности.
- Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.
- Режим - учебный, отдыха, питания, тренировки, сна. Распорядок спортсмена.
- Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

***Тема: Правила организации учебного процесса, нормы безопасного поведения***

- Санитарные требования к спортивному залу.
- Требования к инвентарю для проведения учебного процесса.
- Правильный отбор инвентаря
- Санитарные требования к спортивному залу.
- Требования к инвентарю для проведения учебного процесса.
- Правильный отбор инвентаря
- Санитарные требования к спортивному залу.
- Требования к инвентарю для проведения учебного процесса.
- Правильный отбор инвентаря

***Тема: Самоконтроль***

- Сущность самоконтроля и роль его при занятиях.

- Значение врачебного исследования оценки физического развития и степени тренированности.
- Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности.
- Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.
- Самоконтроль - важное средство, дополняющее врачебный контроль.
- Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие.

**Тема: Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи.**

- Основы спортивного массажа: понятие массажа и его влияние на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную, лимфатическую, дыхательную и нервную систему, обмен веществ. Виды последовательности массажных приемов: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, поколачивание, похлопывание, потряхивание, встряхивание, валяние, (согревающий, успокаивающий, возбуждающий, восстановительный).
- Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для легкоатлета меры их профилактики, (во время занятий могут возникнуть различные травмы, и тогда надо своевременно и быстро оказать первую доврачебную помощь).

**Практическая подготовка.**

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 атлетки.

Форма контроля – текущий, опрос

**2. Общая физическая подготовка 44 часа**

**Теория:** анатомические и физиологические основы воздействия упражнений на организм спортсмена. Физиологическое обоснование правил дыхания в упражнениях.

**Практика.**

- Строевая подготовка.
- Повороты, перестроения, размыкание.
- Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении.
- Подвижные игры, эстафеты, бег.
- Метания, прыжки.
- Основы акробатики.



- Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине.
- Упражнения для увеличения гибкости.

#### **Развитие выносливости**

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.
- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время.
- Подвижные спортивные игры.

#### **Развитие ловкости /координационная подготовка/**

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.
- Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения.
- Подвижные и спортивные игры.

#### **Развитие гибкости**

- Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнения из других видов спорта /гимнастика, акробатика/

Форма контроля – текущий, корректировка техники выполнения

### **3. Специальная физическая подготовка 44 часа**

**Теория:** необходимость специальных упражнений в контексте подготовки к обучению техническим действиям. Анатомо-физиологическое обоснование техники выполнения специальных упражнений.

#### **Практика.**

- Специальные беговые упражнения на месте и в движении.
- Специальные прыжковые упражнения на месте в движении.
- Специальные упражнения на тренажёрах(для развития силы, скоростно – силовых
- качеств, быстроты, выносливости).
- Специальные упражнения для овладения техникой: бега, прыжков и метания.
- Специальные упражнения в парах (с партнёром).

Форма контроля-текущий, корректировка техники выполнения

### **4.Техническая подготовка 4 часа**

В процессе тренировок юные спортсмены начинают знакомство с технической стороной видов лёгкой атлетики:

- бег на короткие, средние и длинные дистанции
- прыжки в длину
- прыжки в высоту
- прыжки с шестом
- метание мяча

На этом этапе необходимо:

- создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им;
- научить частям (фазам или элементам) техники действия, не освоенным ранее;

- предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники.

Процесс обучения техники строится следующим образом:

- рассказ;
- показ;
- опробование.

### **Рекомендации по планированию общей, специальной, технической и тактической физической подготовки**

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

**Общеразвивающие упражнения**, применяемые для всестороннего физического развития: ходьба, бег, прыжки в длину и высоту, переползания, упражнения без предметов и с предметами.

**Ходьба**: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, на лыжах разными способами.

**Бег**: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

**Прыжки**: в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду с тумбы, с трамплина.

**Переползания**: на скамейке - вперед, назад; на животе - вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

**Упражнения без предметов**: сгибание, разгибание, отведение, вращение вперед и внутрь рук; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

**Упражнения с предметами**: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором, гирями, штангой и другими отягощениями.

**Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах**: на гимнастической стенке, канате, перекладине, гимнастической скамейке.

**Метания**: теннисного мяча, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

**Передвижения на велосипеде** по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам и т.д.

**Спортивные игры**: баскетбол, футбол, волейбол, мини-футбол, гандбол.

**Подвижные игры и эстафеты** элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

**Упражнения для развития гибкости:** растягивание, маховые движения, гимнастические упражнения для плеча, локтя, кисти и т.д.

**Упражнения для развития силы:** упражнения со штангой, с резиной; упражнения на гимнастических снарядах (кольцах, брусьях, перекладине).

**Упражнения для развития быстроты движения:** короткие старты, броски, бег с ускорением, игры в баскетбол, футбол. Упражнения на развитие мгновенной реакции: сигналы подаются движением, а не свистком.

**Упражнения для развития выносливости:** со скакалкой, спортивная ходьба, кроссовый бег, короткие старты и пробежки, игра в баскетбол, футбол; тренировки и участие в соревнованиях. Развитие общей и специальной выносливости достигается длительными и специальными упражнениями. Общая выносливость - способность спортсмена к длительной работе. Специальная выносливость – способность в течение определенного времени выполнять конкретную работу с наибольшей интенсивностью.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основные средства СФП – соревновательные и специальные подготовительные упражнения. Специальная физическая подготовка основывается на общей подготовке.

Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Специальная физическая подготовка с использованием средств других видов двигательной деятельности

**Упражнения для развития силы:** гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа; сгибания туловища, лежа на спине, ноги закреплены; поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног.

**Упражнения для развития быстроты:** легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

**Упражнения для развития гибкости:** общеразвивающие упражнения для формирования осанки, упражнения на гимнастической стенке для формирования осанки.

**Упражнения для комплексного развития качеств:** поднятие и опускание плеч, круговые движения; из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках; вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотами; перешагивания через набивной мяч; кувырки вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность; перебрасывание мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны под одному в колонну по два; размыкание вправо, влево от середины на интервал руки в стороны.

**Упражнения для развития ловкости:** легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

**Упражнения для развития координации:** (проявляется в возможности индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении): прыжки на точность, метания в цель; прыжки с поворотом на 90°, 180°, 360°; игровые упражнения; гимнастические упражнения на снарядах.

**Упражнения для развития способности к равновесию**(сохранение равновесия в тех или иных статических положениях тела): общеразвивающие упражнения в парах; удерживая равновесие в положении «ласточка»; стоя на месте или в движении, удерживая на ладони гимнастическую палку; ходьба и бег по узкой части гимнастической скамейки (то же с перешагиванием мячей, выполнением поворотов); ходьба по одной линии с различным положением рук (на пояс, к плечам, за голову в стороны); то же на носках; то же с различными движениями рук (круги руками в различных плоскостях, одновременно и последовательно); ходьба выпадами, в полуприседе, приседе, с закрытыми глазами.

**Упражнения для развития способности к вестибулярной устойчивости**(точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов): наклоны головы вперед, назад, в стороны: стоя на месте в беге, в прыжках: повороты в ходьбе, беге, прыжках (на заданное количество градусов, серийные); акробатические упражнения.

**Техническая подготовка** легкоатлетов направлена на овладение и совершенствование техники в избранном виде спорта. Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке. Технику вспомогательных упражнений следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность. Освоение техники является непрерывным процессом.

Форма контроля - текущий, корректировка техники выполнения.

## **5. Участие в соревнованиях**

Участие в соревнованиях — не является обязательным условием для обучения по общеразвивающей программе.

Форма контроля – обсуждение результатов соревнований

### **Другие виды спорта и подвижные игры**

Развитию волевых качеств и соревновательного азарта способствуют спортивные игры: баскетбол, 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.

#### **Психологическая подготовка.**

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

**Календарный учебный график**  
**«Лёгкая атлетика – спорт, доступный каждому» стартовый уровень**  
**144 часа**

| № п/п              | Месяц    | Число | Форма занятия   | Кол-во часов | Тема занятия   | Форма контроля                         |
|--------------------|----------|-------|-----------------|--------------|--|--|
| <b>1-ый модуль</b> |          |       |                 |              |  |  |
| 1.                 | сентябрь |       | Теоретическое   | 1            | История развития лёгкой атлетики.  | Опрос учащихся                         |
| 2.                 |          |       | Комбинированное | 1            | Общеразвивающие упражнения. <b>Инструктаж по технике безопасности.</b>                     | текущая                                |
| 3.                 |          |       | Практическое    | 1            | Строевая подготовка. Разминка ОФП.   | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 4.                 |          |       | Практическое    | 1            | Повороты, перестроения, размыкание. Разминка ОФП.  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 5.                 |          |       | Практическое    | 1            | Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении. Разминка ОФП.               | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 6.                 |          |       | Практическое    | 1            | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.   | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 7.                 |          |       | Практическое    | 1            | Специальная физическая подготовка.   | Текущий                                |
| 8.                 |          |       | Практическое    | 1            | Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Общее представление о двигательном действии. | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 9.                 |          |       | Практическое    | 1            | Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Техника действия.                            | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 10.                |          |       | Практическое    | 1            | Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Практика.                                    | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 11.                |          |       | Практическое    | 1            | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.   | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 12.                |          |       | Практическое    | 1            | Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.                                   | Текущая                                |
| 13.                |          |       | Практическое    | 1            | Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Общее представление о двигательном действии. | Текущая, соревновательная,             |

|     |         |               |   |   |  |  |
|-----|---------|---------------|---|---|--|--|
|     |         |               |   |   |  | контрольная                            |
| 14. |         | Практическое  | 1 | Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Техника действия.   |  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 15. |         | Практическое  | 1 | Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Практика.   |  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 16. |         | Практическое  | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.  |  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 17. | октябрь | Практическое  | 1 | Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.  |  | Текущая                                |
| 18. |         | Практическое  | 1 | Метания, прыжки. Разминка ОФП.  |  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 19. |         | Теоретическое | 1 | Основы акробатики. Инструктаж по технике безопасности.  |  | Текущий                                |
| 20. |         | Практическое  | 1 | Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине. Разминка ОФП. |  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 21. |         | Практическое  | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.  |  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 22. |         | Практическое  | 1 | Специальные прыжковые упражнения на месте и в движении.   |  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 23. |         | Практическое  | 1 | Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости)                     |  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 24. |         | Практическое  | 1 | Специальные упражнения для овладения техникой: бега, прыжков и метания.   |  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 25. |         | Практическое  | 1 | Специальные упражнения в парах (с партнером)  |  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 26. |         | Практическое  | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.  |  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 27. |         | Практическое  | 1 | Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры   |  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 28. |         | Практическое  | 1 | Специальные прыжковые упражнения на месте и в движении  |  | Текущая, соревновательная,             |

|     |               |               |   |   |  |  |
|-----|---------------|---------------|---|---|--|--|
|     |               |               |   |   |  | контрольная                            |
| 29. |               | Практическое  | 1 | Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости)                     |  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 30. |               | Практическое  | 1 | Специальные упражнения в парах (с партнером)  |  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 31. |               | Практическое  | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.  |  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 32. |               | Практическое  | 2 | Контрольно переводные испытания   |  | Текущая                                |
| 33. | <b>ноябрь</b> | Теоретическое | 1 | Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание.  |  | Опрос учащихся                         |
| 34. |               | Практическое  | 1 | Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.  |  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 35. |               | Практическое  | 1 | Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъемы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине. Разминка ОФП. |  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 36. |               | Практическое  | 1 | Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъемы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине. Разминка ОФП. |  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 37. |               | Практическое  | 1 | Упражнения для увеличения гибкости. Разминка ОФП.   |  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 38. |               | Практическое  | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.  |  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 39. |               | Практическое  | 1 | Специальные прыжковые упражнения на месте и в движении.   |  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 40. |               | Практическое  | 1 | Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости)                     |  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 41. |               | Практическое  | 1 | Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания.  |  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 42. |               | Практическое  | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.  |  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 43. |               | Практическое  | 1 | Прыжки в длину. Общее представление о двигательном действии.  |  | Текущая, соревновательная,             |



|     |         |  |              |   |   |  |
|-----|---------|--|--------------|---|---|--|
|     |         |  |              |   |   | контрольная                            |
| 44. |         |  | Практическое | 1 | Прыжки в длину. Техника действия.   | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 45. |         |  | Практическое | 1 | Прыжки в длину. Практика.   | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 46. |         |  | Практическое | 1 | Прыжки в длину. Закрепление пройденного материала..   | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 47. |         |  | Практическое | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП   | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 48. |         |  | Практическое | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП   | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 49. | декабрь |  | Практическое | 1 | Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 50. |         |  | Практическое | 1 | Развитие выносливости. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время.                       | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 51. |         |  | Практическое | 1 | Подвижные спортивные игры.  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 52. |         |  | Практическое | 1 | Развитие ловкости (координационная подготовка). Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений. | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 53. |         |  | Практическое | 1 | Подвижные и спортивные игры.  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 54. |         |  | Практическое | 1 | Специальные упражнения для развития силы.   | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 55. |         |  | Практическое | 1 | Специальные упражнения для развития гибкости  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 56. |         |  | Практическое | 1 | Специальные упражнения для комплексного развития качеств  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 57. |         |  | Практическое | 1 | Специальные упражнения для развития ловкости  | Текущая,                               |

|     |                    |  |               |   |   |  |
|-----|--------------------|--|---------------|---|---|--|
|     |                    |  |               |   |   | соревновательная,<br>контрольная             |
| 58. |                    |  | Практическое  | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП   | Текущая,<br>соревновательная,<br>контрольная |
| 59. |                    |  | Практическое  | 1 | Прыжки в высоту. Общее представление о двигательном действии.   | Текущая,<br>соревновательная,<br>контрольная |
| 60. |                    |  | Практическое  | 1 | Прыжки в высоту. Техника действия.  | Текущая,<br>соревновательная,<br>контрольная |
| 61. |                    |  | Практическое  | 1 | Прыжки в высоту. Практика.  | Текущая,<br>соревновательная,<br>контрольная |
| 62. |                    |  | Практическое  | 1 | Прыжки в высоту. Закрепление пройденного материала.   | Текущая,<br>соревновательная,<br>контрольная |
| 63. |                    |  | Практическое  | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП   | Текущая,<br>соревновательная,<br>контрольная |
| 64. | <b>2-ой модуль</b> |  |               |   |   |  |
|     | <b>Январь</b>      |  | Теоретическое | 1 | Правила организации учебного процесса, нормы безопасного поведения. Самоконтроль.   | Опрос<br>обучающихся                         |
| 65. |                    |  | Практическое  | 1 | Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.  | Текущая,<br>соревновательная,<br>контрольная |
| 66. |                    |  | Практическое  | 1 | Развитие гибкости. Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика) | Текущая,<br>соревновательная,<br>контрольная |
| 67. |                    |  | Практическое  | 1 | Развитие ловкости (координационная подготовка). Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений  | Текущая,<br>соревновательная,<br>контрольная |
| 68. |                    |  | Практическое  | 1 | Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения  | Текущая,<br>соревновательная,<br>контрольная |
| 69. |                    |  | Практическое  | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП   | Текущая,<br>соревновательная,<br>контрольная |
| 70. |                    |  | Практическое  | 1 | Специальные упражнения для развития силы.   | Текущая,<br>соревновательная,<br>контрольная |

|     |                |  |                 |   |   |  |
|-----|----------------|--|-----------------|---|---|--|
| 71. |                |  | Практическое    | 1 | Специальные упражнения для развития гибкости  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 72. |                |  | Практическое    | 1 | Специальные упражнения для развития ловкости  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 73. |                |  | Практическое    | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП   | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 74. |                |  | Теоретическое   | 1 | Метание мяча. Общее представление о двигательном действии.  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 75. |                |  | Комбинированное | 1 | Метание мяча. Техника действия.   | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 76. |                |  | Комбинированное | 1 | Метание мяча. Практика.   | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 77. |                |  | Комбинированное | 1 | Метание мяча. Закрепление пройденного материала.  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 78. |                |  | Практическое    | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП   | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 79. | <b>февраль</b> |  | Практическое    | 1 | Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 80. |                |  | Практическое    | 1 | Метания, прыжки. Разминка ОФП.  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 81. |                |  | Теоретическое   | 1 | Основы акробатики. Инструктаж по технике безопасности.  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 82. |                |  | Практическое    | 1 | Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине. Разминка ОФП. | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 83. |                |  | Практическое    | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 84. |                |  | Практическое    | 1 | Специальные прыжковые упражнения на месте и в движении.   | Текущая, соревновательная,             |

|     |             |               |   |   |  |  |
|-----|-------------|---------------|---|---|--|--|
|     |             |               |   |   |  | контрольная                            |
| 85. |             | Практическое  | 1 | Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости)                     |  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 86. |             | Практическое  | 1 | Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания.  |  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 87. |             | Практическое  | 1 | Специальные упражнения в парах (с партнером)  |  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 88. |             | Практическое  | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.  |  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 89. |             | Практическое  | 1 | Бег на короткие и длинные дистанции. Подвижные и спортивные игры.   |  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 90. |             | Практическое  | 1 | Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания   |  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 91. |             | Практическое  | 1 | Прыжки в длину. Подвижные и спортивные игры.  |  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 92. |             | Практическое  | 1 | Прыжки в высоту. Подвижные и спортивные игры.   |  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 93. |             | Практическое  | 1 | Метание мяча. Подвижные и спортивные игры.  |  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 94. |             | Практическое  | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.  |  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 95. | <b>март</b> | Теоретическое | 1 | Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи.   |  | Опрос обучающихся                      |
| 96. |             | Практическое  | 1 | Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.  |  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 97. |             | Практическое  | 1 | Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине. Разминка ОФП. |  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 98. |             | Практическое  | 1 | Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине. Разминка ОФП. |  | Текущая, соревновательная,             |

|             |               |  |              |   |   |  |
|-------------|---------------|--|--------------|---|---|--|
|             |               |  |              |   |   | контрольная                            |
| <b>99.</b>  |               |  | Практическое | 1 | Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине. Разминка ОФП. | Текущая, соревновательная, контрольная |
| <b>100.</b> |               |  | Практическое | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| <b>101.</b> |               |  | Практическое | 1 | Специальные прыжковые упражнения на месте и в движении.   | Текущая, соревновательная, контрольная |
| <b>102.</b> |               |  | Практическое | 1 | Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости)                     | Текущая, соревновательная, контрольная |
| <b>103.</b> |               |  | Практическое | 1 | Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания.  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| <b>104.</b> |               |  | Практическое | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| <b>105.</b> |               |  | Практическое | 1 | Бег на короткие и длинные дистанции. Подвижные и спортивные игры.   | Текущая, соревновательная, контрольная |
| <b>106.</b> |               |  | Практическое | 1 | Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| <b>107.</b> |               |  | Практическое | 1 | Прыжки в длину. Подвижные и спортивные игры.  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| <b>108.</b> |               |  | Практическое | 1 | Прыжки в высоту. Подвижные и спортивные игры.   | Текущая, соревновательная, контрольная |
| <b>109.</b> |               |  | Практическое | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП   | Текущая, соревновательная, контрольная |
| <b>110.</b> |               |  | Практическое | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП   | Текущая, соревновательная, контрольная |
| <b>111.</b> | <b>апрель</b> |  | Практическое | 1 | Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| <b>112.</b> |               |  | Практическое | 1 | Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении. Разминка   | Текущая,                               |

|             |  |  |              |   |  |  |
|-------------|--|--|--------------|---|--|--|
|             |  |  |              |   | ОФП.   | соревновательная,<br>контрольная             |
| <b>113.</b> |  |  | Практическое | 1 | Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине. Разминка ОФП | Текущая,<br>соревновательная,<br>контрольная |
| <b>114.</b> |  |  | Практическое | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.   | Текущая,<br>соревновательная,<br>контрольная |
| <b>115.</b> |  |  | Практическое | 1 | Специальные физические упражнения. Подвижные и спортивные игры   | Текущая,<br>соревновательная,<br>контрольная |
| <b>116.</b> |  |  | Практическое | 1 | Специальные прыжковые упражнения на месте и в движении.  | Текущая,<br>соревновательная,<br>контрольная |
| <b>117.</b> |  |  | Практическое | 1 | Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости)                    | Текущая,<br>соревновательная,<br>контрольная |
| <b>118.</b> |  |  | Практическое | 1 | Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания.   | Текущая,<br>соревновательная,<br>контрольная |
| <b>119.</b> |  |  | Практическое | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.   | Текущая,<br>соревновательная,<br>контрольная |
| <b>120.</b> |  |  | Практическое | 1 | Бег на короткие и длинные дистанции. Подвижные и спортивные игры.  | Текущая,<br>соревновательная,<br>контрольная |
| <b>121.</b> |  |  | Практическое | 1 | Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.   | Текущая,<br>соревновательная,<br>контрольная |
| <b>122.</b> |  |  | Практическое | 1 | Прыжки в длину. Подвижные и спортивные игры.   | Текущая,<br>соревновательная,<br>контрольная |
| <b>123.</b> |  |  | Практическое | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.   | Текущая,<br>соревновательная,<br>контрольная |
| <b>124.</b> |  |  | Практическое | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.   | Текущая,<br>соревновательная,<br>контрольная |
| <b>125.</b> |  |  | Практическое | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.   | Текущая,<br>соревновательная,<br>контрольная |

|      |     |  |              |   |   |  |
|------|-----|--|--------------|---|---|--|
| 126. |     |  | Практическое | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 127. | май |  | Практическое | 1 | Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 128. |     |  | Практическое | 1 | Развитие выносливости. Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.                           | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 129. |     |  | Практическое | 1 | Развитие выносливости. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время.                       | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 130. |     |  | Практическое | 1 | Развитие выносливости. Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.                           | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 131. |     |  | Практическое | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 132. |     |  | Практическое | 1 | Специальные прыжковые упражнения на месте и в движении.   | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 133. |     |  | Практическое | 1 | Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости) | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 134. |     |  | Практическое | 1 | Специальные упражнения для овладения техникой: бега, прыжков и метания.                                       | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 135. |     |  | Практическое | 1 | Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости) | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 136. |     |  | Практическое | 1 | Специальные упражнения для овладения техникой: бега, прыжков и метания.                                       | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 137. |     |  | Практическое | 1 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.  | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 138. |     |  | Практическое | 1 | Бег на короткие и длинные дистанции. Подвижные и спортивные игры.   | Текущая, соревновательная, контрольная |
| 139. |     |  | Практическое | 1 | Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.  | Текущая, соревновательная,             |

|             |              |  |              |                     |  |  |
|-------------|--------------|--|--------------|---------------------|--|--|
|             |              |  |              |                     |  | контрольная                                  |
| <b>140.</b> |              |  | Практическое | 1                   | Прыжки в длину. Подвижные и спортивные игры. | Текущая,<br>соревновательная,<br>контрольная |
| <b>141.</b> |              |  | Практическое | 2                   | Контрольно-переводные испытания              | текущая                                      |
|             | <b>ИТОГО</b> |  |              | <b>144<br/>часа</b> |  |  |



## **Планируемые результаты.**

### **Предметные результаты:**

Обучающиеся *должны знать*:

- значение здорового образа жизни;
- технику безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике;
- историю развития лёгкой атлетики;

Обучающиеся *должны уметь*:

- проводить разминку с группой;
- выполнять комплексы упражнений по лёгкой атлетике;
- использовать простые тактические действия при ведении спортивных

игр;

### **Метапредметные результаты:**

- выполнение комплексов упражнений по лёгкой атлетике;
- воспитание навыка самостоятельных физических занятий;
- развитие навыков самосовершенствования.

### **Личностные результаты:**

- формирование заботы о своём здоровье;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание волевых качеств (целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности).

В ходе учебно-тренировочного процесса должны реализовываться принципы систематичности и последовательности, сознательности и активности, доступности и индивидуализации, повторности и прогрессивности, наглядности.

## **Условия реализации программы.**

### **1. Материально – технические:**

- Спортивный зал;
- спортивная одежда и обувь.

### **2. Научно - методические условия:**

- нормативные документы ведения соревнований (протоколы хода соревнований);
- положения по организации и проведению соревнований;
- протоколы соревнований и турниров;
- мониторинг обученности (показатели выступлений на турнирах и соревнованиях).

После завершения обучения по образовательной программе «Легкая атлетика – спорт, доступный каждому» обучающиеся могут продолжить

обучение группам по программам базового уровня.

### **Формы аттестации.**

Формы аттестации включают в себя следующие этапы: входную, промежуточную и итоговую.

**1. Входная аттестация (диагностика)** проводится с целью выявления уровня подготовки обучающихся.

Входная аттестация проводится в первый месяц учебных занятий с занесением результатов в диагностическую карту.

**2. Итоговая аттестация (диагностика)** проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам данной программы.

Аналитико-диагностический блок дополнительной общеразвивающей программы включает в себя:

- диагностику обученности (знания, умения, навыки по профилю программы);
- диагностику обучаемости;
- текущую диагностику (зачеты по темам, результаты участия в соревнованиях и т.д.).

Диагностика обученности по профилю программы проводится три раза в год:

- 1 – входная диагностика (сентябрь-октябрь);
- 2 – промежуточная диагностика (январь-февраль);
- 3 – итоговая диагностика (май).

### **Контрольные нормативы освоения программы.**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и
- Индивидуальных игровых показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

#### **Цель:**

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся.

#### **Задачи:**

Определение уровня и учёт общей физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Программа тестирования:

- Бег 30м.- с высокого старта, сек.

- Челночный бег 3x10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линией старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.
- Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
- Складка за 30 сек., кол-во раз (девочки) - выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно поднять и незначительно согнуть в коленях, при этом бедра должны располагаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрываем от поверхности.
- Подтягивание (мальчики), кол-во раз - выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подборок выше перекладины.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают в начале года с 1 по 15 октября и в конце учебного года с 1 по 15 мая на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла.

Спортсмену, сдающему комплекс контрольно-переводных нормативов ОФП в зачет, идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 15-17 баллов

Удовлетворительно: от 12-14 баллов

Неудовлетворительно: от 11 и ниже

### ДЕВУШКИ

| №<br>п/п | Упражнения            | оц<br>ен<br>ка | ВОЗРАСТ |     |     |     |     |     |     |     |     |
|----------|-----------------------|----------------|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|          |                       |                | 7-9     | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  |
| 1        | Бег 30 метров,<br>сек | 5              | 6,0     | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,2 | 5,0 | 4,8 | 4,6 | 4,5 |
|          |                       | 4              | 6,5     | 6,3 | 6,1 | 5,9 | 5,7 | 5,5 | 5,3 | 5,1 | 5,0 |
|          |                       | 3              | 7,0     | 6,8 | 6,6 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 5,5 |

|          |                                      |          |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|----------|--------------------------------------|----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| <b>2</b> | <b>Прыжок в длину, см</b>            | <b>5</b> | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 | 210 | 220 | 230 | 235 |
|          |                                      | <b>4</b> | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 | 210 | 220 | 225 |
|          |                                      | <b>3</b> | 140 | 150 | 180 | 170 | 180 | 190 | 200 | 210 | 215 |
| <b>3</b> | <b>Челночный бег 3 x 10 м, сек</b>   | <b>5</b> | 8,4 | 8,0 | 7,7 | 7,5 | 7,3 | 7,2 | 7,0 | 6,8 | 6,6 |
|          |                                      | <b>4</b> | 8,8 | 8,4 | 8,1 | 7,9 | 7,7 | 7,6 | 7,4 | 7,2 | 7,0 |
|          |                                      | <b>3</b> | 9,2 | 8,8 | 8,5 | 8,3 | 8,1 | 8,0 | 7,8 | 7,6 | 7,4 |
| <b>4</b> | <b>Складка за 30 сек, кол-во раз</b> | <b>5</b> | 12  | 14  | 16  | 18  | 20  | 22  | 24  | 26  | 28  |
|          |                                      | <b>4</b> | 10  | 12  | 14  | 16  | 18  | 20  | 22  | 24  | 26  |
|          |                                      | <b>3</b> | 8   | 10  | 12  | 14  | 16  | 18  | 20  | 22  | 24  |

## ЮНОШИ

| № п/п    | Упражнения                         | оценка   | ВОЗРАСТ |     |     |     |     |     |     |     |                    |
|----------|------------------------------------|----------|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--------------------|
|          |                                    |          | 7-9     | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17                 |
| <b>1</b> | <b>Бег 30 метров, сек</b>          | <b>5</b> | 6,2     | 5,9 | 5,6 | 5,3 | 5,0 | 4,7 | 4,4 | 4,2 | 4,0                |
|          |                                    | <b>4</b> | 6,7     | 6,4 | 6,1 | 5,8 | 5,5 | 5,2 | 4,9 | 4,7 | 4,5                |
|          |                                    | <b>3</b> | 7,2     | 6,8 | 6,6 | 6,3 | 6,0 | 5,8 | 5,4 | 5,2 | 5,0                |
| <b>2</b> | <b>Прыжок в длину, см</b>          | <b>5</b> | 170     | 180 | 190 | 200 | 210 | 220 | 230 | 240 | 25                 |
|          |                                    | <b>4</b> | 160     | 170 | 180 | 190 | 200 | 210 | 220 | 230 | 0                  |
|          |                                    | <b>3</b> | 150     | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 | 210 | 220 | 24<br>0<br>23<br>0 |
| <b>3</b> | <b>Челночный бег 3 x 10 м, сек</b> | <b>5</b> | 7,9     | 7,7 | 7,5 | 7,3 | 7,1 | 7,0 | 6,8 | 6,6 | 6,5                |
|          |                                    | <b>4</b> | 8,3     | 8,1 | 7,9 | 7,7 | 7,5 | 7,4 | 7,2 | 7,0 | 6,9                |
|          |                                    | <b>3</b> | 8,7     | 8,5 | 8,3 | 8,1 | 7,9 | 7,8 | 7,6 | 7,4 | 7,3                |
| <b>4</b> | <b>Подтягивание, кол-во раз</b>    | <b>5</b> | 8       | 10  | 12  | 14  | 16  | 18  | 20  | 22  | 24                 |
|          |                                    | <b>4</b> | 6       | 8   | 10  | 12  | 14  | 16  | 18  | 20  | 22                 |
|          |                                    | <b>3</b> | 4       | 6   | 8   | 10  | 12  | 14  | 16  | 18  | 20                 |

### Планируемые результаты обучающихся по результатам обучения:

1. Обучающийся научится выполнять упражнения, предназначенные для повышения основных физических качеств;

2. Овладеет техникой базовых упражнений легкой атлетики;
3. Обучающийся будет меньше болеть, станет более дисциплинированным;
4. Приобретет интерес к систематическим занятиям спортом;
5. Обучающийся будет выполнять упражнения, развивающие физические качества в объёме, заданном программой;
6. Выработает настойчивость и самодисциплину;
7. Получит соревновательный опыт;
8. Улучшит свои показатели в упражнениях, развивающих физические качества;
9. Приобрести волю, смелость и решительность,
10. Приобретёт интерес к занятиям спортом,
11. Приобретёт необходимые спортсмену психологические качества.

## Список литературы.

### Литература для педагога:

1. Аршинник С. П. Элементы кросса на уроках [Текст] / С. П. Аршинник, В. И. Тихорев // Физическая культура в школе. - 2008. - № 1. - с. 23-26.
2. Балыбердин О. А. О развитии скоростно-силовых качеств на занятиях легкой атлетикой / О. А. Балыбердин // Физическая культура в школе. - 2011. - № 5. - с. 6-9. - № 6. - с. 35-39.
3. Баранцев С. А. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги" : 10 класс [Текст] / С. А. Баранцев, А. П. Сергеев // Физическая культура в школе. - 2007. - № 4. - с. 18 - 21.
4. Валеев Н. М. Дифференцирование методики восстановления работоспособности травмированных легкоатлетов на этапе спортивной реабилитации [Текст] / Н. М. Валеев, Н. В. Швыгина // Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 1. - с. 49 - 54.
5. Левинтов И. Я. Подготовка бегунов - легкоатлетов на внеклассных занятиях [Текст] / И. Я. Левинтов // Физическая культура в школе. - 2007. - № 5. - с. 61 - 66.
6. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба [Текст]: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / Федеральное агентство по физ. культуре и спорту. - М. : Советский спорт, 2007. - 105 с.
7. Должиков И. И. Об обучении легкоатлетическим стартам в средних и старших классах [Текст] / И. И. Должиков // Физическая культура в школе. - 2006. - № 4. - с. 32-34.

### Литература для учащихся и родителей.

1. Легкая атлетика. Барьерный бег [Текст] : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / Федеральное агентство по физ. культуре, спорту и туризму. - М. : Советский спорт, 2004. - 148 [2] с.
2. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции [Текст] : примерная программа спортивной подготовки - М. : Советский спорт, 2005. - 114 [1] с.
3. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: этапы спортивного совершенствования : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ - М. : Советский спорт, 2004. - 86 [1]с.
4. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба; примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. / Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту. - М. : Советский спорт, 2004. - 105 [2] с.
5. Легкая атлетика. Метания [Текст] : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ; / Федеральное агентство по физ. культуре и спорту. - М. : Советский спорт, 2005. - 102 с.
6. Легкая атлетика. Многоборье [Текст]: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спорт;/ Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М. : Советский спорт, 2005. - 111 с.

## **Интернет-ресурсы.**

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации - [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд
3. Федерация легкой атлетики России - [www.rusathletics.com](http://www.rusathletics.com)
4. Российское антидопинговое агентство - [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)
5. Всемирное антидопинговое агентство - [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)
6. Олимпийский комитет России - [www.roc.ru](http://www.roc.ru)
7. Международная ассоциация легкоатлетических федераций - [www.iaaf.org](http://www.iaaf.org)
8. Международный олимпийский комитет - [www.olympic.org](http://www.olympic.org)