**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области**

**Управление образования администрации города Ульяновска**

**Средняя школа №78**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на ШМО учителей  развивающего цикла  Протокол №11  от «28» 08 2024 г. | СОГЛАСОВАНО  педагогическим советом  Протокол №13  от «29» 08 2024 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Царев Г.Н.  Приказ № 222  от «30» 08 2024 г. |

**ВНЕУРОЧНАЯ ПРОГРАММА**

**по Легкая атлетика**

для обучающихся 5-11 классов

**Ульяновск 2024**

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

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

Этапы:

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

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

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

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

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

Основными формами подведения итогов программы являются:

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

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

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

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

итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

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

**1.Планируемые результаты освоения курса**

***Метапредметные результаты:***

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

-формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

***Личностные результаты***

-дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

-правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации,

-распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

* руководствоваться правилами поведения на уроках фи­зической культуры;
* в подвижные игры;
* выполнять элементы спортивных игр;
* измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.
* рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
* определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
* соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
* понимать влияние закаливания на организм человека;
* самостоятельно составлять и выполнять комплексы уп­ражнений, направленных на развитие определённых фи­зических качеств;
* выполнять комбинации из элементов акробатики;
* организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

*•* руководствоваться правилами поведения на уроках фи­зической культуры;

**В результате освоения курса**

***Учащиеся научатся***  правильно и осознанно выполнять упражнения ,понимать:

* значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
* прикладное значение легкоатлетических упражнений;
* правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
* названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
* технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
* типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
* упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
* основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
* игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.
* правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации,
* распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
* технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
* контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
* выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.
* технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
* контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
* выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

**2.Содержание курcа**

**Раздел 1.Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности.**

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

**Раздел 2.История развития легкой атлетики.**

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

***Гигиена спортсмена и закаливание.*** Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

**Раздел 3. Теоретические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта. *Места занятий, их оборудование и подготовка.*** Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований

***Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.*** Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

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

**Раздел 4. Практические занятия.**

**1.Прыжки в длину. *Общая физическая подготовка.***

* + упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег,
* общеразвивающие упражнения;
* прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;
* силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;
* гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;

**2.Эстафетный бег. *Изучение техники бега*,** -ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег.

**3.** **Изучение техники бега на короткие дистанции** (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

**Раздел 5. Теоретические знания по технике легкоатлетических видов спорта.**

**1.Общие основы техники прыжков**. Прыжки в высоту и длину.

**Раздел 6. Практические занятия**

**1.** **Обучение технике эстафетного** **бега** Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.

**2.Прыжки в высоту (**ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

**ОФП .-** упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

-упражнения на гимнастических снарядах.

-акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки;

-подвижные игры и эстафеты.

**3.** **Кроссовая подготовка**. Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м.

**4.Спортивная ходьба. *Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы****.*

1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

**5.Бег на короткие дистанции.** Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.

**6.Метание мяча.** Метание мяча в горизонтальную цель, ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног.

**7.Эстафетный** **бег.** Совершенствование техники эстафетного бега.

Встречная эстафета.

8**.** **Кроссовая подготовка** Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.

**Контрольно-нормативные требования**

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств. Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель в сентябре и мае.

**Материально-техническая база**. Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания, гранаты, беговые дорожки, спортивный городок. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

**Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике**

**1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;

- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть мед. аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.8. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.).

2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метающего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

3.8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;

3.9. в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;

3.10. запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**Контрольные нормативы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Норматив*** | ***Класс*** | **Юноши** | ***Девушки*** |  |  |  |  |
|  |  | ***«5»*** | ***«4»*** | ***«3»*** | ***«5»*** | ***«4»*** | ***«3»*** |
| **Челночный бег**  **3х10м (сек.)** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **5** | **8.1** | **8.6** | **9.3** | ***8.6*** | ***9.1*** | ***9.8*** |
|  | **6** | **7.9** | **8.4** | **9.1** | ***8.4*** | ***8.9*** | ***9.6*** |
|  | **7** | **7.7** | **8.2** | **8.9** | ***8.2*** | ***8.7*** | ***9.4*** |
|  | **8** | **7.6** | **8.0** | **8.7** | ***8.0*** | ***8.4*** | ***9.1*** |
|  | **9** | **7.4** | **7.8** | **8.5** | ***7.8*** | ***8.3*** | ***9.1*** |
|  | **10-11** | **7.2** | **7.6** | **8.3** | ***7.6*** | ***8.1*** | ***8.9*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Бег 340м (мин.сек.)** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **5** | **1.20** | **1.30** | **1.45** | ***1.25*** | ***1.35*** | ***1.55*** |
|  | **6** | **1.17** | **1.25** | **1.40** | ***1.20*** | ***1.30*** | ***1.50*** |
|  | **7** | **1.10** | **1.20** | **1.38** | ***1.15*** | ***1.25*** | ***1.45*** |
|  | **8** | **1.08** | **1.18** | **1.35** | ***1.13*** | ***1.23*** | ***1.40*** |
|  | **9** | **1.03** | **1.13** | **1.25** | ***1.10*** | ***1.20*** | ***1.30*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Бег 400м (мин.сек.)** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **10-11** | **1.15** | **1.25** | **1.35** | ***1.30*** | ***1.40*** | ***1.50*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Метание (м)** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **5** | **25** | **20** | **15** | **20** | **16** | **11** |
|  | **6** | **30** | **24** | **17** | **23** | **17** | **12** |
|  | **7** | **32** | **27** | **20** | **25** | **20** | **13** |
|  | **8** | **36** | **30** | **23** | **27** | **21** | **14** |
|  | **9** | **40** | **34** | **25** | **28** | **22** | **15** |
|  | **10-11** | **42** | **36** | **30** | **30** | **23** | **17** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Бег 650м (мин.сек.)** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **5** | **2.50** | **3.20** | **4.00** | **3.00** | **3.30** | **4.15** |
|  | **6** | **2.45** | **3.15** | **3.55** | **2.55** | **3.25** | **4.10** |
|  | **7** | **2.40** | **3.10** | **3.50** | **2.50** | **3.20** | **4.05** |
|  | **8** | **2.35** | **3.05** | **3.45** | **2.45** | **3.15** | **4.00** |
|  | **9** | **2.30** | **3.00** | **3.40** | **2.40** | **3.10** | **3.55** |
|  | **10-11** | **2.25** | **2.55** | **3.35** | **2.35** | **3.05** | **3.50** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**(5 – 11 класс)**

****

**3.Тематическое планирование.**

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

**Календарно- тематическое планирование по легкой атлетике**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Содержание занятия |  | Дата | | |
| Примеч. | По плану | Фактич. | |
| **Раздел 1. «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»** | | | | |  | |
| 1 | **Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.** Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.  Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. |  |  |  | |
| 2 | **Общие представления об оздоровительном беге.** **Требования к безопасности и профилактике травматизма.**  Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. |  |  |  | |
| **Раздел 2. «История развития легкой атлетики»** | | | | |  | |
| 3 | История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России. |  |  |  | |
| **Раздел 3. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта»** | | | | |  | |
| 4 | **Анализ техники ходьбы и бега.** 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. |  |  |  | |
| **Раздел 4. Практические занятия** | | | | |  | |
|  | **Спортивная ходьба** |  |  |  | |
| 5 | Инструктаж по ТБ. ОФП.  Изучение техники спортивной ходьбы - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног. |  |  |  | |
| 6 | ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра |  |  |  | |
|  | **Изучение техники бега** |  |  |  | |
| 7 | Инструктаж по ТБ. ОФП.  Изучение техники бега.  - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног. |  |  |  | |
| 8 | ОФП. Низкий старт, стартовый разбег. |  |  |  | |
| 9 | ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра. |  |  |  | |
|  | **Бег на короткие дистанции (10 часов)** |  |  |  | |
| 11 | Инструктаж по ТБ. ОФП.  Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой |  |  |  | |
| 12 | Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. |  |  |  | |
| 13 | Обучение технике спринтерского бега:  - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта).  - установление стартовых колодок  - выполнение стартовых команд |  |  |  | |
| 14 | Обучение технике спринтерского бега:  - совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта);  - установление стартовых колодок |  |  |  | |
| 15 | Обучение технике спринтерского бега:  - выполнение стартовых команд  - повторные старты без сигнала и по сигналу  - изучение техники стартового разгона  - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции |  |  |  | |
| 16 | Обучение технике спринтерского бега:  - изучение техники бега по повороту  - изучение техники низкого старта на повороте  - изучение техники финиширования  - совершенствование в технике бега |  |  |  | |
| 17 | ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. |  |  |  | |
| **Раздел 5. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта»** | | | | |  | |
| 18 | **Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков.**  Понятие об отталкивании в прыжках. Суммарное измерение углов отталкивания. Механизм отталкивания. Модельные характеристики прыгунов и росто-весовой индекс. Анализ техники прыжков «согнув ноги» и «перешагивание». Сравнительный анализ отдельных фаз прыжков. Динамические и кинематические характеристики прыжков. Общность техники отталкивания и прохождения момента вертикали. |  |  |  | |
| **Раздел 6. Практические занятия** | | | | |  | |
|  | **Прыжки в длину** |  |  |  | |
| 19 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега. |  |  |  | |
| 20 | ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием |  |  |  | |
| 21 | ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления |  |  |  | |
| 22 | ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат. |  |  |  | |
|  | **Эстафетный бег** |  |  |  | |
| 23 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра. |  |  |  | |
| 24 | ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры |  |  |  | |
| 25 | ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры. |  |  |  | |
|  | **Прыжки в высоту** |  |  |  | |
| 26 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. |  |  |  | |
| 27 | Изучение техники прыжка в высоту способом  «перешагивание» - изучение техники отталкивания - изучение ритма последних шагов разбега и техники  подготовки к отталкиванию. |  |  |  | |
| 28 | Изучение техники прыжка в высоту способом  «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом |  |  |  | |
| 29 | ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета. |  |  |  | |
|  | **Кроссовая подготовка** |  |  |  | |
| 30 | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. |  |  |  | |
| 31 | Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг. |  |  |  | |
| 32 | СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг. |  |  |  | |
| 33 | Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники). |  |  |  | |
| 34 | СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту. |  |  |  | |
| 35 | СП. Повторный бег 2\*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1\*1 м с расстояния 8 м.. |  |  |  | |
| 36 | ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м. |  |  |  | |
| 36 | ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. |  |  |  | |
| 37 | ОФП. Кроссовый бег 1000 м. |  |  |  | |
| 38 | ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. |  |  |  | |
| 39 | ОРУ. Челночный бег 3\*10 м. Подвижная игра. |  |  |  | |
| 40 | ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра. |  |  |  | |
| 41 | ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок. |  |  |  | |
|  | **Спортивная ходьба** |  |  |  | |
| 42 | ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Соревнования по спортивной ходьбе. |  |  |  | |
|  | **Бег на короткие дистанции (8 часов)** |  |  |  | |
| 43 | Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. |  |  |  | |
| 44 | Совершенствование техники спринтерского бега:  Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд |  |  |  | |
| 45 | Совершенствование техники спринтерского бега:  - выполнение стартовых команд  - повторные старты без сигнала и по сигналу  - изучение техники стартового разгона  - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции |  |  |  | |
| 46 | ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. |  |  |  | |
|  | **Прыжки в длину** |  |  |  | |
| 47 | ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - отталкивание, - сочетание разбега с отталкиванием |  |  |  | |
| 48 | ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - техника полетной фазы, - группировка и приземление |  |  |  | |
| 49 | ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат. |  |  |  | |
|  | **Метание мяча** |  |  |  | |
| 50 | ОФП. Совершенствование техники метания мяча |  |  |  | |
| 51 | ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг. |  |  |  | |
| 52 | Соревнования по метанию мяча на дальность. |  |  |  | |
|  | **Эстафетный бег** |  |  |  | |
| 53 | ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры |  |  |  | |
|  | **Прыжки в высоту** |  |  |  | |
| 54 | Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Переход через планку. Бег в медленном темпе. |  |  |  | |
| 55 | Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» Техника приземления |  |  |  | |
| 56 | Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом |  |  |  | |
| 57 | ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета. |  |  |  | |
|  | **Раздел 7.Кроссовая подготовка** |  |  |  | |
| 58 | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра. |  |  |  | |
| 59 | Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг. |  |  |  | |
| 60 | Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники). |  |  |  | |
| 61 | ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м. |  |  |  | |
| 62 | ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. |  |  |  | |
| 63 | ОФП. Кроссовый бег 1000 м. |  |  |  | |
| 64 | ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. |  |  |  | |
| 65 | ОРУ. Челночный бег 3\*10 м. Подвижная игра. |  |  |  | |
| 66 | ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра. |  |  |  | |
| 67 | ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок. |  |  |  | |
| 68 | Соревнования по бегу на длинные дистанции. |  |  |  | |

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**ЛИТЕРАТУРА**

**Для педагога:**

1. Комплексная про­грамма физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.