

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 1 г. Белинского Пензенской области им.  
В.Г. Белинского**

**СОГЛАСОВАНО**

педагогическим советом

МОУ СОШ №1 г. Белинского  
Пензенской области

(протокол № 1 от 27.08.2025г.)

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом МОУ СОШ № 1 г. Белинского  
Пензенской области

Директор  Котелкина С.Ю.  
Приказ № 190 от 27.08.2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
спортивной направленности  
«Легкая атлетика»**

Возраст обучающихся 15-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Сгибнева Т.О.

педагог дополнительного образования

г. Белинский, 2025 г.

# 1. «Комплекс основных характеристик образования»

## 1.1. Пояснительная записка программы.

Программа дополнительного образования «Быстрее всех» составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании»;
2. Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее – Концепция).
3. Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831)
4. Методическими рекомендациями МР 2.4.0242-21 «Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и защиты человека 17 мая 2021г.);
5. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2016 г. Министерства образования и науки РФ.

**Направленность:** физкультурно-спортивная, нацелена на приобретение теоретических, практических навыков в виде спорта легкая атлетика и ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

**Новизна программы** учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться избранным видом спорта, формированию привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека. По своему воздействию вид спорта является наиболее комплексным и универсальным средством развития психологической крепости человека. Данная программа по форме организации образовательного процесса является модульной.

Новизна может также касаться отдельных компонентов образовательной программы, например, при традиционности направления деятельности могут использоваться оригинальные приемы, методы, педагогические технологии или нестандартной формой (чередование форм) организации образовательной деятельности (контактная, бесконтактная), (электронное обучение с применением дистанционных технологий).

**Актуальность программы** обусловлена необходимостью создания групп базового уровня с целью максимального охвата обучающихся желающих заниматься физической культурой и спортом. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма. Легкая атлетика развивает скорость, ловкость, силу, увеличивает выносливость.

Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды. Легкую атлетику

принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх.

**Педагогическая целесообразность** – содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта

**Отличительные особенности:** в процессе освоения материала у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Умственная нагрузка компенсируется у них физической нагрузкой. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

**Адресат программы:** Программа рассчитана для детей от 7 до 15 лет, общее количество часов: 68 часов на 34 недели.

Все часы реализуются на бюджетной основе по муниципальному заданию в период с 1 сентября 2023 г. по 31 мая 2024 г.

На обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя).

**Уровень программы** – базовый.

**Формы обучения:** Форма занятий – очная.

**Режим обучения:** занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

Периодичность проведения занятий - 2 раза в неделю по 1 академическому часу (1 академический час – 45 минут).

**Сроки реализации программы:** 1 год - 68 академических часов на весь период обучения, рассчитанных на 34 учебных недели (2 академических часа в неделю).

Наполняемость учебной группы – от 10 до 26 человек.

**Особенности организации образовательного процесса:** групповая форма занятий.

Виды занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа.

Группы базового уровня формируются как из вновь зачисляемых обучающихся, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других уровнях подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

После окончания года обучения на уровне подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы итоговой аттестации.

## **1.2. Цели и задачи программы.**

**Цель:** оздоровление и укрепление организма, воспитание физически крепкой, психологически устойчивой личности, подготовка спортсменов и возможности их дальнейшего перехода в группы дополнительных предпрофессиональных программ;

Достижению данной цели способствует решение следующих **задач:**

- гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;

- укреплению здоровья обучающихся;
- прививать обучающимся интерес к занятиям спортом, любовь к избранному виду спорта;
- воспитывать морально-волевые качества обучающихся: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру и окружающим;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях тренировочной и соревновательной деятельности;
- формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами;
- формирование навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентх, сайтах, блогах и т.д;
- развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально,
- выполнять задания самостоятельно и коллективно бесконтактно;
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;

В ходе учебных занятий решаются три группы задач: образовательные, воспитательные, оздоровительные.

### 1.3. Содержание программы Годовой учебный план занятий.

| №<br>п/п     | Название раздела, темы                 | Количество часов |          |           | Формы<br>аттестации/<br>контроля |
|--------------|----------------------------------------|------------------|----------|-----------|----------------------------------|
|              |                                        | Всего            | Теория   | Практика  |                                  |
|              | Теория и методика ФК и С               | 3                | 2        |           | Выполнение теста, опрос          |
|              | Общая физическая подготовка            | 11               |          | 11        | Выполнение норматива             |
|              | Виды спорта                            | 30               |          | 30        | Результаты соревнований          |
|              | Различные виды спорта и подвижные игры | 10               |          | 10        | Выполнение норматива             |
|              | Специальные навыки                     | 12               |          | 12        | Выполнение норматива             |
|              | Самостоятельная работа                 | 4                |          | 4         | Выполнение норматива             |
|              | Итоговая аттестация                    | 1                |          |           | Выполнение норматива             |
| <b>Итого</b> |                                        | <b>68</b>        | <b>2</b> | <b>66</b> |                                  |

### Содержание учебного плана.

#### **Теория и методика физической культуры и спорта (2 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, кинограмм 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 № 1. Меры безопасности и профилактика травматизма.**

Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Раны и их разновидности, ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, сухожилий. Кровотечения их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы). Доврачебная помощь пострадавшим.

#### **Тема № 2. Физическая культура и спорт в России.**

Физическая культура как составляющая общенациональной культуры, одно из основных средств воспитания всесторонне развитой личности, адаптированной к жизни в современном обществе, обладающей активным гражданским самосознанием. История развития физической культуры и спорта.

История развития легкой атлетики как вида спорта. Олимпийское движение. История выступления российских легкоатлетов на олимпийских играх, чемпионатах Европы и мира.

Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, росте мастерства юных спортсменов, совершенствовании методов тренировки. Краткий разбор положений действующей спортивной классификации. Почетные звания и спортивные разряды установленные ЕВСК. Лучшие легкоатлеты России и мира. Современный уровень результатов в легкой атлетике.

Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой с учетом специфических особенностей. Режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиена сна и питания, питьевой режим, регулирование веса спортсмена. Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Использование естественных факторов природы для закаливания организма, народные методы оздоровления и профилактики простудных заболеваний. Вред алкоголизма, наркомании и курения табака.

### **Общая физическая подготовка (ОФП) (11 часов)**

#### **Средства общей физической подготовки**

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах ознакомительного уровня в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами (скакалка, набивные мячи) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика).

Средства общей физической подготовки являются:

**Тема 1. Строевые упражнения:** (используются в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки).

- строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий;
- команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.
- расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении;
- построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

#### **Тема 2. Ходьба и бег:**

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения;
- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;
- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами;
- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;
- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

#### **Тема 3. Общеразвивающие упражнения без предметов:**

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.)
- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног)
- для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением)
- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой)
- упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления)

#### **Тема 4. Общеразвивающие упражнения с предметами:**

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением)
- с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной;
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и т.п.

#### **Вид спорта (30 часов).**

Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого стартов, обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям. Обучение основам техники метания т/мяча с места, с полного разбега, обучение технике финального усилия. Обучение основам техники прыжка в длину с места. Повышение уровня физической подготовленности: развитие гибкости, быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

#### **Средства и методы обучения спортивной технике:**

##### **Тема 1. Спринтерский бег:**

применение специальных подводящих упражнений: бег из различных стартовых положений. бег с ускорением от 20 до 60 м с последующим бегом по инерции, специальные беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, правильные движения рук во время выхода со старта, бега по дистанции.

Специально подобранные подвижные и спортивные игры (салки, лапта и т.д.) по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Участие в соревнованиях в беге на 60,100.300м, по ОФП.

##### **Тема 2. Метание мяча:**

подводящие и подготовительные упражнения для рук, имитация отведения руки в метании, правильные движения рук в сочетании с шагами разбега, техника финального УСИЛИЯ (выполнение без мячей, с мячами). Метание с места в цель, с 3х шагов разбега. Метание камней, т/мячей, броски набивного мяча. Медленный бег, кроссовый, подвижные игры (н-р: русская лапта), эстафеты, спортивные игры, плавание, гимнастика. Упражнения для развития силы всех мышечных групп, направленные на развитие подвижности в плечевом, локтевом, тазобедренном суставах.

### **Тема 3. Прыжки в длину с разбега:**

Прыжки с места. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Прыжки в «шаге» на толчковую ногу, на маховую ногу, с 3х,5ти,10ти шагов. Прыжки с отталкиванием от препятствия высотой 20-30 см (гимнастический мостик). Прыжки через препятствие высотой 50-60 см с разбега. Прыжки с приземлением на две ноги, начало разбега с одной и той же ноги. Различные прыжки в длину с акцентом на толчковую, маховую ногу, многоскоки, прыжки через скамейку. Спринтерский бег на отрезках 20,30,40,60м с высокого старта. Кроссовый бег. Подвижные, спортивные игры, плавание.

### **Различные виды спорта и подвижные игры (10 часов).**

**Тема 1. Упражнения на гимнастических снарядах:** Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

**Тема 2. Акробатические упражнения:** Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх.

**Тема 3. Баскетбол:** Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от ЩИТА. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

**Тема 4. Футбол:** Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

**Тема 5. Подвижные игры и эстафеты:** Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

### **Специальные навыки (12 часов).**

**Тема № 1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.**

1. Рывки по сигналу на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. 2. Эстафеты с элементами старта. 3. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «вызов номеров», «Рывок за линию». Упражнения для развития дистанционной скорости. 1. Ускорение под уклон 3 – 5о. 2. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами. 3. Бег прыжками. 4. Эстафетный бег. 5. Пробегание препятствий на скорость. 6. Переменный бег на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно). 7. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать». 8. Пробегание препятствий на скорость с набивным

мячом.9. Переменный бег с набивным мячом на дистанции 100 –150 м (15 –20 м с максимальной скоростью, 10 –15 м медленно).

**Тема 2. Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое.** 1. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.). 2. Бег с изменением направления (до 180о). 3. Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м 4.«Челночный» бег с изменением способа передвижения.5. Бег с «тенью»(повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). 6. Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.); «челночный» бег: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15м.7. Выполнение различных элементов техники бега.

**Тема № 3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

1. Приседания с последующим быстрым выпрямлением. 2. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без.3. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. 4. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. 5. Прыжки в глубину. 6. Спрыгивание с высоты 40 –80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 –10м. 7. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. 8. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. 9. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» 10. Вбрасывание набивного мяча на дальность.

**Тема № 4. Упражнения для развития специальной выносливости.**1. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. 2. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. 3. Кросс с переменной скоростью.4. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с последующим пробеганием нескольких стоек и разворотом, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками). 5.Игровые упражнения с набивным мячом большой интенсивности, тренировки увеличенной продолжительности.6. Упражнения с набивным мячом. Упражнения для развития ловкости.1. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками. 2. То же с поворотом в прыжке на 90 –180о. 3. Прыжки вверх, кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо. 4. Эстафеты с элементами акробатики. 5. Подвижные игры: «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» 6. Прыжки с места и с разбега.

**Самостоятельная работа (4 часа).**

Самостоятельная работа обучающихся рассматривается как организационная форма обучения система педагогических условий, обеспечивающих управление учебной деятельностью обучающихся по освоению знаний и умений учебно-тренировочной деятельности. Самостоятельная работа обучающихся - это планируемая учебная, учебно-исследовательская работа, направленная на выполнение поставленной цели: поиск знаний, их осмысление, закрепление, обобщение и систематизация, формирование и развитие умений, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Цель самостоятельной работы:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубления и расширения знаний;
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную и специальную литературу;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

### **Итоговая аттестация (1 час).**

Итоговая аттестация проводится для оценки уровня достижений обучающихся по завершении освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей; заключительная проверка знаний, умений, навыков и отбора детей на дополнительные предпрофессиональные программы.

## **1.4. Планируемые результаты.**

**Предметными результатами** изучения курса «Лёгкая атлетика» является формирование следующих умений.

### **Ученик научится:**

Знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- уметь
- выполнять технические элементы из видов легкой атлетики;
- осуществлять судейство школьных соревнований по легкой атлетике;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни ;
- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения;
- коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг

### **Ученик получит возможность научиться:**

- Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определять общую цель и пути её достижения.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**Личностными результатами** изучения курса «Лёгкая атлетика» является формирование следующих умений:

- Быть дисциплинированным, усилить волю, смелость и решительность, интерес к систематическим занятиям спортом.
- Получить соревновательный опыт, улучшить показатели в упражнениях, развивающих физические качества.

**Метапредметными результатами** изучения курса «Лёгкая атлетика» является формирование следующих умений:

- Формирование интереса к занятиям спортом.
- Приобретение необходимых спортсмену психологических качеств.

### **Физкультурные и спортивные мероприятия.**

Обучающиеся могут принимать участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий ФМОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области имени В.Г. Белинского в с. Камынино, муниципального и регионального уровней.

## **2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающие формы аттестации»**

### **2.1. Календарный учебный график**

1. Начало года – 01 сентября 2023 г.
  2. Окончание года – 31 мая 2024 г.
  3. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, продолжительность учебного года – 34 недели учебно-тренировочных занятий.
  4. Продолжительность занятий для обучающихся: 2 раза в неделю по 1 академическому часу (1 академический час – 45 минут).
- Базовый уровень сложности программы – 2 часа в неделю.

### **2.2. Условия реализации программы:**

#### **Материально-техническое оснащение.**

Для успешной реализации программы необходимо:

- наличие беговой дорожки;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;
- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 01.01.2001 № 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- секундомер;
- рулетка (ленточная, металлическая либо нейлоновая);
- спортивные жгуты (сечением 6, 8 или 10 мм) или ленты;
- набивные мячи / медболы (массой 1-5 кг);
- утяжелители (манжеты и / или жилет).

## **Кадровое обеспечение.**

Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным Профессиональным стандартам «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05 мая 2018 г. № 298

### **2.3. Формы аттестации**

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности, обучающихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовки, овладение теоретическими знаниями и практическими навыками.

Проверка полученных навыков и знание приёмов, освоенных в учебном процессе, осуществляется путём проведения итоговой аттестации.

Способы определения результативности:

Наблюдения, беседы с родителями и детьми, анкетирование, результаты экзаменов и тестирования.

Оценочные и методические материалы содержат основные составляющие (педагогические методики, дидактические материалы, система контроля результативности обучения):

- педагогические методики, и технологии, методы организации образовательного процесса, в том числе и современные педагогические, информационные технологии, технологии дистанционного и электронного обучения, групповые и индивидуальные методы обучения и т.п.)

- дидактические материалы: раздаточный материал (карточки, схемы, фото, тексты...); разработки игр, бесед, упражнений рекомендации по проведению семинаров и соревнований лекционные материалы; инструкции по охране труда; подборка методической литературы; подборка видеоматериалов с показом игр; подборка видеоматериалов о проведении семинаров различного уровня электронно-образовательные ресурсы для детей.

- система контроля результативности обучения с описанием форм и средств выявления, фиксации и предъявления результатов обучения, а также их периодичности.

Входной контроль проводится на первых занятиях с целью выявления отношения ребенка к выбранной деятельности, его способностей и возможностей в данном виде деятельности, а также личностных качеств (анкетирования, собеседования, педагогические наблюдения).

Полученные данные фиксируются в карте наблюдений тренера-преподавателя.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений тренера-преподавателя.

Промежуточный контроль проводится по окончании полугодия. Может проходить в форме анализа выступлений учащихся, участия в массовых мероприятиях, семинарах, общественной. Результаты фиксируются в виде фотоматериалов, грамот и дипломов.

Итоговый контроль проводится по окончанию обучения по программе. Формы – анализ выступлений, результат итогового тестирования, участия в мероприятиях различного уровня. Для оценки личностных изменений используется педагогическое наблюдение, анкетирование, собеседования. Результаты заносятся фиксируются в виде протоколов, фотоматериалов, грамот, дипломов.

### **2.5. Методические материалы**

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по периодам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом. В группах ведется общая многоборная подготовка (бег, прыжки, метания).

Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного периода подготовки и определенного периода тренировочного цикла.

В группах базового уровня главной практической задачей является формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой и укрепления здоровья учащихся.

Значительный отсев из группы часто связан с монотонностью и однообразием занятий. Поэтому на данном этапе необходимо включать в занятия упражнения для повышения эмоциональности. Подвижные игры, эстафетный бег, спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения должны занимать 40% общего объема тренировки по времени, что одновременно решает и задачи ОФП. Кроме того, следует выделять и целиком игровые дни в зале или на стадионе.

Большое внимание должно отводиться бегу, который является основой остальных легкоатлетических видов. Обучение свободным, широким беговым шагам на контролируемых скоростях позволяет в дальнейшем быстрее овладеть ритмом прыжком и метаний, повышает выносливость, скорость и силу нижних конечностей.

При решении задач обучения техники видов легкой атлетики основное внимание уделяется созданию хорошей двигательной школы, где главное не отработка индивидуальных деталей, а овладение основой движения. При этом обучение должно быть всегда без изменений индивидуализации.

Важной составляющей на первоначальном этапе подготовки является воспитание способности переносить значительные физические и психические нагрузки, что достигается специально подобранными комплексами круговой тренировки, системой соревнований и контрольных испытаний. Объемная, невысокой интенсивности тренировка способствует развитию выносливости и повышению физической работоспособности. С этой целью используются кроссы, спортивные игры, плавание, серийное выполнение прыжковых, бросковых и скоростно-силовых упражнений

### **Рекомендуемая схема направленности тренировочных занятий по легкой атлетике.**

Развитие быстроты, координации движений и гибкости

Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка

Обучение основам техники, развитие общей выносливости.

**Теоретические занятия** проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий. Для обучающихся теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 10-15 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия, по возможности учебные фильмы. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по легкой атлетике. При проведении занятий по отдельным видам легкой атлетики должны соблюдаться правила безопасности:

- во время занятий по бегу на стадионе движения обучающихся должны быть только против часовой стрелки;

- после выполнения стартов стартовые колодки должны убираться.

При проведении занятий по прыжкам ямы должны быть тщательно подготовлены (наполнены песком, взрыхлены).

С первых же занятий необходимо приучать обучающихся выполнять упражнения только по команде тренера, обучающиеся не должны появляться в секторе возможного попадания

снаряда, приучить занимающихся никогда не поворачиваться спиной к месту, из которого производится метание.

Упражнения, направленные на воспитание быстроты и обучение технике легкоатлетических видов должны применяться в начале основной части занятия.

Упражнения по общей физической подготовке должны отвечать специфике избранного вида легкой атлетики. В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Несмотря на специализированную направленность в избранном виде спорта, следует в тренировочном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств.

## **2.6. Перечень информационного обеспечения программы.**

### **Нормативно-правовые акты:**

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании»;
2. Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее – Концепция).
3. Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831)
4. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2016 г. Министерства образования и науки РФ.

### **Литература по виду спорта:**

1. Ушаков А.А. Легкая атлетика. Примерная учебная программа для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва, утв. Федеральным агентством по Ф К и С , 2005 г.
2. А.В. Коробов, В.Н. Городенцев. Легкая атлетика. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы 1,2,год обуч.), утв. Комитетом по Ф К и С , 1985 г.
3. Авторский коллектив под общ. Ред. Ю.Г. Травина Легкая атлетика. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (подготовка спортсменов по бегу на выносливость и спортивной ходьбе) утв. Комитетом по Ф К и С , 1985г
4. В.Г. Никитушкин Легкая атлетика.(бег на короткие дистанции) Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.(нормативная часть) Комитетом по Ф К и С , 1989 г.
5. А.Д. Комарова Легкая атлетика (многоборья) Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва

(нормативная часть) Государственным комитетом СССР по физической культуре и спорту 1989 г.

6. Легкая атлетика: критерии отбора. В.Б. Зеличенко, В.Г. Никитушкин, В.П. Губа - М.: Терра-Спорт, 2000 г.

7. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. И.А. Тер-Ованесян.- М.: Терра-Спорт, 2000 г.

8. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. В.Б. Попов- М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001 г.

9. Тренировка спринтера. Е.Д. Гагуа - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2011 г.

10. Подготовка спортсменов в горных условиях. Ф.П. Суслов, Е.Б. Гиппенрейтер - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2010 г.

Спорт и личность. А.Т. Паршиков, О.А. Мильштейн Методические рекомендации. Изд-во «Советский спорт» М. 2008 г.

### **Перечень интернет ресурсов**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>

2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkpro.ru>

3. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>

4. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>

5. Методическая служба // <http://metodist.lbz.ru/>

6. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // <http://www.kubansport.ru/>

7. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ru/index.htm>

8. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>

9. Всероссийская федерация легкой атлетики <http://rusathletics.info/>

### Календарно-тематическое планирование

| №<br>п/п | Тема занятий                                                                                                                                                                                                         | Содержание занятия.                                                                                                                                                                                                                                                   | Кол-<br>во<br>часов<br>темы. | Дата |      |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------|------|
|          |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                              | план | факт |
| 1        | 1 Правила поведения в спортивном зале и на стадионе.<br>Правила пользования спортивным инвентарем.<br>2.Высокий и низкий старт, стартовый разгон.<br>3.Прыжки в длину согнув ноги.                                   | Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Ускорения 3/30-40-60м.<br>Высокий старт (старт. положения) бег с в/старта (гладкий в среднем темпе 500м)<br>Низкий старт (старт. положения, старт упр.) стартовый разгон.<br>Прыжки в длину согнув ноги.<br>Прыжковые упражнения. | 2                            |      |      |
| 2        | 1. Физическая культура как составляющая общенациональной культуры, одно из основных средств воспитания всесторонне развитой личности<br>2. Высокий и низкий старт стартовый разгон.<br>2.Прыжки в длину согнув ноги. | Бег 5 мин, беговые, прыжковые упр. Полоса г/городка.<br>Низкий старт (старт. упр.) стартовый разгон 3/20-30-40м, бег 60м.<br>бег с в/старта (гладкий в среднем темпе 500м 1000м переменный с ходьбой).<br>Прыжковые упр. в длину согнув ноги.                         | 2                            |      |      |
| 3        | 1.Бег 60-100м с н/старта.<br>2.Бег в равномерном темпе.<br>3.Прыжки в длину согнув ноги.<br>4.Скоростно силовые качества.                                                                                            | Бег 5 мин с ускорениями, беговые прыжковые упр. полоса г/городка.<br>Бег 60-100м с н/старта, с преследованием 20-30сек<br>Прыжки в длину согнув ноги, тройным.<br>Бег в равномерном темпе 10мин.                                                                      | 2                            |      |      |

|   |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                            |   |  |  |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 4 | 1.Бег 60-100м с н/старта.<br>2.Прыжки в длину согнув ноги.<br>3.Развитие быстроты.<br>4.Тесты ч/б, прыжок в длину с места, упр. подтягивание. | Тесты ч/б,4-6/9м, 3-5/10м, прыжок в длину с места, упр. подтягивание.<br>Бег 60-100м с н/старта.<br>Прыжковые упр. многоскоки, в длину согнув ноги, тройным.<br>Спортивные игры ф/б, в/б.                  | 2 |  |  |
| 5 | 1.Бег на средние дистанции 300-500м<br>2.Метание м/м в цель.<br>3.Скоростно силовые качества.                                                 | Бег на средние дистанции 300-500м.<br>Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт. и вертик. цель<br>Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б.                          | 2 |  |  |
| 6 | 1.Бег на средние дистанции 300-500м<br>2.Метание м/м в цель.<br>3.Скоростно силовые качества.                                                 | Бег на средние дистанции 300-500м.<br>Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт. и вертик. цель,<br>Бег 1000-1500м кроссовый.<br>Игры с бегом прыжками метанием, | 2 |  |  |
| 7 | 1.Бег 1000-1500м.<br>2.Силовые качества.                                                                                                      | Бег 1000-1500м кроссовый.<br>Полоса г/городка, силовые упр. На снарядах, с различ. предметами, занятия на тренажерах<br>Спортивные игры ф/б, в/б.                                                          | 2 |  |  |
| 8 | 1.Бег 2000м.<br>2.Метание м/м в цель, гранаты                                                                                                 | Бег 2000м. Полоса г/городка.<br>Метание м/м, гранаты 500гр. с места и разбега, цель, на дальность.<br>Спортивные игры ф/б, в/б.                                                                            | 2 |  |  |
| 9 | 1.Бег 60-100м с н/старта.<br>2.Прыжки в длину согнув ноги.<br>3.Развитие координации.                                                         | Бег 7-10мин. с ускорением 2/200, ч/б 4-6/9м, 3-5/10м.<br>Бег 60-100 м 2-3 раза. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные в длину согнув ноги, тройным.<br>Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,    | 2 |  |  |

|    |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                          |   |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 10 | 1.Бег 60-100м с н/старта.<br>2.Прыжки в длину согнув ноги.                                                  | Бег 7-10мин. с ускорением 2/200, ч/б 4-6/9м, 3-5/10м. Беговые упр. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, с места, в длину, тройным, через препятствия. Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б, | 2 |  |  |
| 11 | 1. Кроссовый бег 10-15-20<br>2.Метание м/м, гранаты в цель и на дальность.<br>3.Скоростно силовые качества. | Бег, беговые упр. с полосой г/городка. Бег с преследованием 20-30сек. повторно. Метание м/м, гранаты 500гр. цель, на дальность. Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,                                     | 2 |  |  |
| 12 | 1.Прыжки в высоту.<br>2.Скоростно силовые качества.<br>3.Развитие координации.                              | Бег, беговые упр. полоса г/городка. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. ч/б 4-6 -8/9м, 3-5/10м. изменением направления и скорости. Прыжки в высоту, прыжковые упр. Игры эстафеты с предметами.   | 2 |  |  |
| 13 | 1.Прыжки в высоту.<br>2.Скоростно силовые качества.<br>3.Развитие координации.                              | Бег и беговые упр. полоса г/городка. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. ч/б 4-6 -8/9м, 3-5/10м. изменением направления и скорости. Прыжки в высоту, прыжковые упр. Игры эстафеты с предметами.  | 2 |  |  |
| 14 | 1.Эстафетный бег<br>2.Развитие быстроты.<br>3.Прыжки в высоту.                                              | Бег 8-10м с ускорением 2/200. Бег с ускорением из разных и. п. по различным сигналам. Передача эстафеты. Эстафетный бег 60-100м. 2-3р. Прыжковые упр., в высоту, Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,    | 2 |  |  |
| 15 | 1.Эстафетный бег<br>2.Развитие быстроты.<br>3.Прыжки в высоту.                                              | Бег 8-10м с ускорением 2/200. Бег с передача эстафеты. Эстафетный бег 60-100м. 2-3р. Прыжковые упр., в высоту. Бег 15-20-25мин. с переменной скоростью. Игры ф/б, в/б.                                   | 2 |  |  |

|    |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                              |   |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 16 | 1.Кроссовый бег 15-20-25.<br>2.Метание м/м, гранаты в цель и на дальность.<br>3.Скоростно силовые качества. | Кроссовый бег 15-20-25мин. с переменной скоростью, парами, преследованием, заданиями. Метание м/м, гранаты 500гр. в цель, на дальность. Игры ф/б, в/б.                                                       | 2 |  |  |
| 17 | 1 Кроссовый бег 20-25-30.<br>2.Метание м/м, гранаты в цель и на дальность.<br>3.Скоростно силовые качества. | Кроссовый бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием, заданиями. Метание м/м, гранаты 500гр. в цель, на дальность. Игры ф/б, в/б.                                                       | 2 |  |  |
| 18 | 1.Н/старт стартовый разгон<br>2.Прыжки в длину согнув ноги.<br>3.Развитие быстроты, координации.            | Бег 8-10мин. н/старт стартовые положения, бег 30м, ускорения из р/и. п. по р/сигналам. Эстафеты с предметами. Прыжки в длину согнув ноги<br>Бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием. | 2 |  |  |
| 19 | 1 Н/старт стартовый разгон<br>2.Прыжки в длину согнув ноги.<br>3.Развитие быстроты, координации.            | Бег 8-10мин. Стартовые положения, бег 30м/3 Эстафеты с предметами с ч/б 4-6 8/9м, 3- 5/10м. Прыжки в длину согнув ноги<br>Бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием. Подвижные игры.   | 2 |  |  |
| 20 | 1.Кроссовый бег 20-25-30.<br>2.Скоростно силовые качества.                                                  | Кроссовый бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. Игры.                                                                                 | 2 |  |  |
| 21 | 1.Эстафетный бег.<br>2.Прыжки в высоту.<br>3.Развитие выносливости.                                         | Бег 8-10м с ускорением 2/200-300м. Эстафетный бег 3/100м. Прыжки в высоту, прыжковые упр. Бег 20-25-30 с переменной скоростью, парами, преследованием. Игры ф/б, в/б.                                        | 2 |  |  |
| 22 | 1.Эстафетный бег.<br>2.Прыжки в высоту.<br>3.Развитие быстроты,                                             | Бег 8-10м с ускорением 2/200-300м. Беговые, прыжковые упр. 3 серии. Эстафетный бег 2/200м. Прыжки в высоту. Эстафеты с предметами, ускорениями, ч/б 4-6 -8/9м, 3- 5/10м                                      | 2 |  |  |

|    |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                               |   |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|    | координации.                                                                                | Бег 20-25-30мин.                                                                                                                                                                                                                                              |   |  |  |
| 23 | 1 Н/старт<br>стартовый разгон<br>2.Бег 60-100м.<br>3.Развитие<br>быстроты,<br>координации.  | Беговые упр. Полоса препятствий.<br>С/разгон со спец. старт/упр. 30-40м.<br>Бег 60-100м.2-3р. Броски б/б мяча из<br>р/и. п. Бег 20-25-30мин. Подвижные<br>игры.                                                                                               | 2 |  |  |
| 24 | 1.Бег 60-100м.<br>2.Развитие<br>быстроты,<br>координации.                                   | Беговые упр. Полоса препятствий.<br>С/разгон со спец. старт/упр. 30-40м.<br>Бег 60-100м. 2-3р. Броски б/б мяча<br>из р/и. п. Бег 20-25-30. Игры ф/б,<br>в/б.                                                                                                  | 2 |  |  |
| 25 | 1.Бег на средние<br>дистанции 300-<br>500-600м.<br>2.Прыжки в длину<br>согнув ноги.         | Бег 8-10м с ускорением 3/100-150м.<br>Полоса г/городка. Бег на средние<br>дистанции 300-500-600м.<br>Прыжковые упр. многоскоки, со<br>скакалкой, серийные, в длину<br>согнув ноги, тройным. Игры ф/б,<br>в/б.                                                 | 2 |  |  |
| 26 | 1.Бег на длинные<br>дистанции 1000-<br>2000м.<br>2.Метание м/м,<br>гранаты на<br>дальность. | Бег 1000-2000м. Полоса г/городка.<br>Метание м/м, гранаты на дальность.<br>Игры ф/б, в/б.                                                                                                                                                                     | 2 |  |  |
| 27 | 1.Эстафетный бег.<br>2.Метание м/м,<br>гранаты на<br>дальность.                             | Бег 2000м. Полоса г/городка с бегом<br>передачей эстафеты. Метание м/м,<br>гранаты на дальность. Бег 20-25-30м<br>с переменной скоростью. Игры ф/б,<br>в/б.                                                                                                   | 2 |  |  |
| 28 | 1.Бег 60-100м.<br>2.Прыжки в длину<br>согнув ноги.                                          | Бег 3000м. Спец. беговые упр.<br>ускорения со спец. старт/упр. 30-<br>40м. Бег 60-100м 2-3р.Прыжковые<br>упр. многоскоки, со скакалкой,<br>серийные, в длину согнув ноги,<br>тройным. Эстафеты с предметами.<br>Бег 20-25мин. с ускорением 3-4р. в<br>подъем. | 2 |  |  |

|    |                                                                                          |                                                                                                                                                                                |           |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|
| 29 | 1.Эстафетный бег.<br>2.Прыжки в длину согнув ноги                                        | Бег 3000м. Ускорения со спец. старт упр. 30-40м. Эстафетный бег 60-100-200м. Прыжковые упр. в длину согнув ноги, тройным. Бег 20-25мин. с ускорением 3-4р. в подъем. Игры ф/б, | 2         |  |  |
| 30 | 1.Бег на средние дистанции 400-500-800м.<br>2.Метание м/м, гранаты на дальность, в цель. | Бег 1000м Полоса г/городка. Бег на средние дистанции 400-500-800м. Метание м/м, гранаты на дальность, в подвижную цель. Игры с бегом, прыжками, метанием.                      | 2         |  |  |
| 31 | 1.Бег 2000-3000м.<br>2.Развитие координации.                                             | Кросс 2000-3000м. Броски б/б мяча. Игры с бегом, прыжками, метанием.                                                                                                           | 2         |  |  |
| 32 | 1.Бег 60-100м.<br>2.Прыжки в длину согнув ноги                                           | Спец. беговые упр. ускорения-серии. Бег 60-100м 4-5р. Прыжковые упр. в длину согнув ноги, тройным. Бег 20-25 с ускорением 3-4р. в подъем. Игры                                 | 2         |  |  |
| 33 | 1.Бег 600-1000м.<br>2.Метание м/м, гранаты на дальность, в цель.                         | Бег 600-1000м. Метание м/м, гранаты на дальность, в подвижную цель. Бег 20-25мин. с переменной скоростью, парами, преследованием.                                              | 2         |  |  |
| 34 | 1.Бег 2000-3000м<br>2.Метание м/м, гранаты на дальность.                                 | Кросс 2000-3000м. Метание м/м, гранаты на дальность. Игры ф/б, в/б                                                                                                             | 2         |  |  |
|    |                                                                                          | <b>ИТОГО:</b>                                                                                                                                                                  | <b>68</b> |  |  |

## Приложение № 1

### **Основными мерами профилактики травматизма при занятиях по легкой атлетике.**

Основными мерами профилактики травматизма при занятиях легкой атлетики на различных спортивных сооружениях служат следующие:

1. Соблюдение указаний тренера и администрации и выполнение их команд во время нахождения на спортивном ядре;
2. Постоянное внимание к происходящим на стадионе (в манеже) событиям – тренировкам, соревнованиям. Необходимо помнить, что бег и ходьба проходят ПРОТИВ часовой стрелки, и переходить через дорожку только убедившись, что никому не будет создано помех;
3. Не переходить и не перебегать дорожки, не убедившись, что другие спортсмены не выполняют каких-либо упражнений на них, особенно возле барьеров и препятствий для бега с препятствиями;

4. Осознание того, что все снаряды для метаний являются упрощенной версией настоящего оружия, и брать их без разрешения, метать друг в друга, выполнять упражнение без команды нельзя;
5. Строго запрещается передвигаться по секторам для метаний даже без осуществления на них тренировочной и соревновательной деятельности;
6. Запрещается бегать, прыгать и выполнять гимнастические упражнения передвигаться в шиповках по зачехленным прыжковым ямам;
7. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов;
8. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.);
9. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку;
10. Запрещается бросать вещи, обувь, мусорить на дорожках и в секторах, проносить на спортивное ядро напитки и еду.
11. После окончания тренировочных занятий по указанию тренера убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь, проследить за тем, чтобы оборудование было не повреждено, вернуть его в исходное положение.
12. Заниматься можно только на полностью исправном оборудовании
13. Весь применяемый инвентарь должен соответствовать техническим требованиям официального завода-изготовителя (фирмы), проходить в установленные сроки плановые и текущие ремонты и проверки.
14. По истечению срока эксплуатации, оборудование и инвентарь необходимо незамедлительно списывать.