

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов №2
имени Героя Советского Союза И.И. Жемчужникова» города Лебедяни
Лебедянского муниципального района
Липецкой области Российской Федерации

Рассмотрено на заседании педагогического
совета школы от 29.08.2024 г.
(протокол №7)



Директор

«УТВЕРЖДАЮ»

Афанасова О.В.

Приказ от 29.08.2024 г. № 69

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Лёгкая атлетика»**

для детей 8-17 лет

срок реализации: 1 год

Составитель:
Калаева Ю.С., заместитель директора
по воспитательной работе

Содержание дополнительной общеобразовательной программы
физкультурно-спортивной направленности
«Лёгкая атлетика»

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1 Цели и задачи программы.....	3
1.2 Актуальность программы.....	4
2.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	5
3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	6
4. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН.....	7
5.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	8
6.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	11
7.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	12
8.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	13
9. ПРИЛОЖЕНИЕ	
1.1. Рабочая программа «Лёгкая атлетика»	14-24

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» составлена в соответствии с:

Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. №10008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Концепцией развития дополнительного образования детей в Российской Федерации;

Федеральным законом от 24 июля 1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»;

Нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность МБОУ СШ №2.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что занимаясь по данной программе, учащиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения. Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала.

Адресат программы – обучающиеся, в возрасте 8-17 лет.

Объём программы – 49 часов

Формы обучения и виды занятий:

- беседы;
- практические занятия;
- соревнования.

Срок освоения – 1 год.

Режим занятий – 1 раз в неделю, продолжительностью 1 час.

1.1. Цель и задачи программы.

Цель программы: создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.

Задачи программы:

обучающие:

- освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни;
- обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой;
- обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

развивающие:

- развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

воспитательные:

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;
- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

1.2. Актуальность программы.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны, в соответствии с государственными национальными проектами «Здоровье» и «Спорт».

2.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

По окончании изучения программы «Лёгкая атлетика» обучающиеся
Будут знать:

- о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах её регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- знать простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике;
- знать правила подвижных игр;
- способы закаливания организма. Правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетики;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

Будут уметь:

- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации),
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- играть в различные подвижные игры;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях. Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям;

- контролировать свое самочувствие на занятиях легкой атлетикой, использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№п/п	Наименование курса	Кол-во часов	Формы промежуточной аттестации
1	«Лёгкая атлетика»	49	1. Соревнования. 2. Тестирование по общей и специальной физической подготовке проводится 2 раза в год, в начале учебного года (первичное) и итоговое (в конце учебного года).

4. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

1.Продолжительность учебного года

Начала учебного года: 1 сентября 2024 года

Окончание учебного года:30 августа 2025 года

Продолжительность учебного года : 49 недель

Форма обучения: очно-заочная

Форма обучения: групповая, индивидуальная.

2.Режим занятий

Занятия по волейболу проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором школы.

Продолжительность одного занятия 1 час.

Начало учебных занятий: 15 ч.00 мин.

3.Регламент образовательного процесса

Занятия имеют следующую временную структуру:1 раз в неделю.

Возрастные особенности: 8-17 лет.

По наполняемости группы – 20 человек в группе.

Сроки промежуточной аттестации - на последнем занятии.

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Урок № 1. Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Урок № 2. Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Ускорения 3/30-40-60м. Высокий старт (старт. положения) бег с в/старта (гладкий в среднем темпе 500м). Низкий старт (старт. положения, старт упр.) стартовый разгон. Прыжки в длину согнув ноги. Прыжковые упр.

Урок № 3. Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Полоса г/городка. Низкий старт (старт. упр.) стартовый разгон 3/20-30-40м, бег 60м. Бег с в/старта (гладкий в среднем темпе 500м 1000м переменный с ходьбой). Прыжки в длину согнув ноги.

Урок № 4. Бег 5 мин с ускорениями, беговые прыжковые упр. полоса г/городка. Бег 60-100м с н/старта, с преследованием 20-30сек. Прыжки в длину согнув ноги, тройным. Бег в равномерном темпе 10мин.

Урок № 5. Тесты ч/б, 4-6/9м, 3-5/10м, прыжок в длину с места, упр. подтягивание. Бег 60-100м с н/старта. Прыжковые упр. Многоскоки, прыжок в длину согнув ноги, тройным. Спортивные игры ф/б, в/б.

Урок № 6. Бег на средние дистанции 300-500м. Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт. и вертик. цель Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б.

Урок № 7. Бег на средние дистанции 300-500м. Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт. и вертик. цель. Бег 1000-1500м кроссовый. Игры с бегом прыжками метанием,

Урок № 8. Бег 1000-1500м кроссовый. Силовые упр. На снарядах, с различ. предметами, занятия на тренажерах. Спортивные игры ф/б, в/б.

Урок № 9. Бег 2000м. Полоса г/городка. Метание м/м, гранаты 500гр. с места и разбега, цель, на дальность. Спортивные игры ф/б, в/б.

Урок № 10. Бег 7-10мин. с ускорением 2/200, ч/б 4-6/9м, 3-5/10м. Бег 60-100 м 2-3 раза. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные в длину согнув ноги, тройным. Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,

Урок № 11. 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,

Урок № 12. Бег с преследованием 20-30сек. повторно. Метание м/м, гранаты 500гр. цель, на дальность. Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б.

Урок № 13. 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.

Урок № 14. 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.

Урок № 15. 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,

Урок № 16. 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.

Урок № 17. 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. 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.

Урок № 18. 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.

Урок № 19. Кроссовый бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. Игры.

Урок № 20. 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.

Урок № 21. 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 Бег 20-25-30мин.

Урок № 22. Бег на средние дистанции 300-500м. Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт. и вертик. цель. Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б.

Урок № 23. Бег на средние дистанции 300-500м. Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт. и вертик. цель. Бег 1000-1500м кроссовый. Игры с бегом прыжками метанием,

Урок № 24. Бег 1000-1500м кроссовый. Силовые упр. На снарядах, с различ. предметами, занятия на тренажерах. Спортивные игры ф/б, в/б.

Урок № 25. Кросс 2000-3000м. Броски б/б мяча. Игры с бегом, прыжками, метанием.

Урок № 26. 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.

Урок № 27. 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 Бег 20-25-30мин.

Урок № 28. Беговые упр. Полоса препятствий. С/разгон со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м. 2-3р. Броски б/б мяча из р/и. п. Бег 20-25-30мин. Подвижные игры.

Урок № 29. Беговые упр. Полоса препятствий. С/разгон со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м. 2-3р. Броски б/б мяча из р/и. п. Бег 20-25-30. Игры ф/б, в/б.

Урок № 30. Бег 8-10м с ускорением 3/100-150м. Полоса г/городка. Бег на средние дистанции 300-500-600м. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, в длину согнув ноги, тройным. Игры ф/б, в/б.

Урок № 31. Бег 1000-2000м. Полоса г/городка. Метание м/м, гранаты на дальность. Игры ф/б, в/б.

Урок № 32. Бег 2000м. Полоса г/городка с бегом передач эстафеты. Метание м/м, гранаты на дальность. Бег 20-25-30м с переменной скоростью. Игры ф/б, в/б.

Урок № 33. Бег 3000м. Спец. беговые упр. ускорения со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м 2-3р. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, в длину согнув ноги, тройным. Эстафеты с предметами. Бег 20-25мин. с ускорением 3-4р. в подъем.

Урок № 34. 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,

Урок № 35. Бег 1000м . Бег на средние дистанции 400-500-800м. Метание м/м, гранаты на дальность, в подвижную цель. Игры с бегом, прыжками, метанием.

Урок 36-49. Проектная работа «Спорт в моей семье».

6. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

1. Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации данной программы необходимы следующие условия:

1. Стадион
2. Спортивный зал
3. Прыжковая яма
4. Мячи для метания
5. Стойки для прыжков в высоту
6. Маты
7. Набивные мячи
8. Скакалки
9. Гантели
10. Секундомер
- 11.

Дети, желающие заниматься в спортивной секции

проходят отбор в несколько этапов:

1. Визуальное и документальное знакомство (медицинская справка о состоянии здоровья), оценка внешних данных.

2. Выявление общефизических способностей ребенка (быстрота, скорость реакции). Сдача контрольных нормативов проводится два раза в год - в сентябре и мае. Медицинский контроль за состоянием здоровья детей осуществляется каждое полугодие. Чтобы успешно овладеть программным материалом, нужно сочетать занятия самостоятельной работой по отдельным техническим приемам с физической подготовкой. Формы занятий по легкой атлетике определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки.

2. Кадровые условия

Занятия проводятся учителем Печенкиным Александром Алексеевичем .

Образование: ЕГУ имени И.А.Бунина , 2001г. учитель начальных классов; профессиональная переподготовка в ООО «Инфоурок» по программе «Физическая культура и спорт: теория и методика преподавания в образовательной организации» 2020г. , квалификация :учитель физической культуры.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

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 туло-

вища, 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 за 1-1,5 недели до соревнований.

8. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Список использованной литературы.

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.
9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов №2
имени Героя Советского Союза И.И. Жемчужникова» города Лебедяни
Лебедянского муниципального района
Липецкой области Российской Федерации

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

физкультурно-спортивной направленности

«Лёгкая атлетика»

для детей 8-17 лет

срок реализации: 1 год

составитель:
Печёнкин А. А.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1 Планируемые результаты
- 2 Содержание программы
- 3 Календарно-тематическое планирование

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

По окончании изучения программы «Лёгкая атлетика» обучающиеся

Будут знать:

- о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах её регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- знать простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике;
- знать правила подвижных игр;
- способы закаливания организма. Правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетики;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

Будут уметь:

- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации),
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- играть в различные подвижные игры;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях. Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям;

- контролировать свое самочувствие на занятиях легкой атлетикой, использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Урок № 1. Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Урок № 2. Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Ускорения 3/30-40-60м. Высокий старт (старт. положения) бег с в/старта (гладкий в среднем темпе 500м). Низкий старт (старт. положения, старт упр.) стартовый разгон. Прыжки в длину согнув ноги. Прыжковые упр.

Урок № 3. Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Полоса г/городка. Низкий старт (старт. упр.) стартовый разгон 3/20-30-40м, бег 60м. Бег с в/старта (гладкий в среднем темпе 500м 1000м переменный с ходьбой). Прыжки в длину согнув ноги.

Урок № 4. Бег 5 мин с ускорениями, беговые прыжковые упр. полоса г/городка. Бег 60-100м с н/старта, с преследованием 20-30сек. Прыжки в длину согнув ноги, тройным. Бег в равномерном темпе 10мин.

Урок № 5. Тесты ч/б, 4-6/9м, 3-5/10м, прыжок в длину с места, упр. подтягивание. Бег 60-100м с н/старта. Прыжковые упр. Многоскоки, прыжок в длину согнув ноги, тройным. Спортивные игры ф/б, в/б.

Урок № 6. Бег на средние дистанции 300-500м. Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт. и вертик. цель Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б.

Урок № 7. Бег на средние дистанции 300-500м. Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт. и вертик. цель. Бег 1000-1500м кроссовый. Игры с бегом прыжками метанием,

Урок № 8. Бег 1000-1500м кроссовый. Силовые упр. На снарядах, с различ. предметами, занятия на тренажерах. Спортивные игры ф/б, в/б.

Урок № 9. Бег 2000м. Полоса г/городка. Метание м/м, гранаты 500гр. с места и разбега, цель, на дальность. Спортивные игры ф/б, в/б.

Урок № 10. Бег 7-10мин. с ускорением 2/200, ч/б 4-6/9м, 3-5/10м. Бег 60-100 м 2-3 раза. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные в длину согнув ноги, тройным. Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,

Урок № 11. 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,

Урок № 12. Бег с преследованием 20-30сек. повторно. Метание м/м, гранаты 500гр. цель, на дальность. Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б.

Урок № 13. 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.

Урок № 14. 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.

Урок № 15. 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,

Урок № 16. 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.

Урок № 17. 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. 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.

Урок № 18. 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.

Урок № 19. Кроссовый бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. Игры.

Урок № 20. 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.

Урок № 21. 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 Бег 20-25-30мин.

Урок № 22. Бег на средние дистанции 300-500м. Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт. и вертик. цель. Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б.

Урок № 23. Бег на средние дистанции 300-500м. Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт. и вертик. цель. Бег 1000-1500м кроссовый. Игры с бегом прыжками метанием,

Урок № 24. Бег 1000-1500м кроссовый. Силовые упр. На снарядах, с различ. предметами, занятия на тренажерах. Спортивные игры ф/б, в/б.

Урок № 25. Кросс 2000-3000м. Броски б/б мяча. Игры с бегом, прыжками, метанием.

Урок № 26. 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.

Урок № 27. 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 Бег 20-25-30мин.

Урок № 28. Беговые упр. Полоса препятствий. С/разгон со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м. 2-3р. Броски б/б мяча из р/и. п. Бег 20-25-30мин. Подвижные игры.

Урок № 29. Беговые упр. Полоса препятствий. С/разгон со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м. 2-3р. Броски б/б мяча из р/и. п. Бег 20-25-30. Игры ф/б, в/б.

Урок № 30. Бег 8-10м с ускорением 3/100-150м. Полоса г/городка. Бег на средние дистанции 300-500-600м. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, в длину согнув ноги, тройным. Игры ф/б, в/б.

Урок № 31. Бег 1000-2000м. Полоса г/городка. Метание м/м, гранаты на дальность. Игры ф/б, в/б.

Урок № 32. Бег 2000м. Полоса г/городка с бегом передачей эстафеты. Метание м/м, гранаты на дальность. Бег 20-25-30м с переменной скоростью. Игры ф/б, в/б.

Урок № 33. Бег 3000м. Спец. беговые упр. ускорения со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м 2-3р. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, в длину согнув ноги, тройным. Эстафеты с предметами. Бег 20-25мин. с ускорением 3-4р. в подъем.

Урок № 34. 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,

Урок № 35. Бег 1000м . Бег на средние дистанции 400-500-800м. Метание м/м, гранаты на дальность, в подвижную цель. Игры с бегом, прыжками, метанием.

Урок 36-49. Проектная работа «Спорт в моей семье».

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ГРАФИК КУРСА

Лёгкая атлетика – 1 час в неделю.

№	Тема занятий	Дата по плану	Дата по факту
1.	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Тестирование уровня физической подготовленности.	06.09	
2.	1Высокий и низкий старт стартовый разгон. 2Прыжки в длину согнув ноги. 3Развитие быстроты.	13.09	
3.	1Высокий и низкий старт. стартовый разгон. 2Прыжки в длину согнув ноги. 3Развитие быстроты.	20.09	
4.	1Бег 60-100м с н/старта. 2Бег в равномерном темпе. 3Прыжки в длину согнув ноги. 4Скоростно силовые качества.	27.09	
5.	1Бег 60-100м с н/старта. 2Прыжки в длину согнув ноги. 3Развитие быстроты. 4Тэсты ч/б, прыжок в длину с места, упр. подтягивание.	04.10	
6.	1Бег на средние дистанции 300-500м 2Метание м/м в цель. 3Скоростно силовые качества.	11.10	
7.	1Бег на средние дистанции 300-500м	18.10	

	2Метание м/м в цель. 3Скоростно силовые качества.		
8.	1Бег 1000-1500м. 2Силовые качества.	25.10	
9.	1Бег 2000м. 2Метание м/м в цель, гранаты.	08.11	
10.	1Бег 60-100м с н/старта. 2Прыжки в длину согнув ноги. 3Развитие координации.	15.11	
11.	1Бег 60-100м с н/старта. 2Прыжки в длину согнув ноги.	22.11	
12.	1 Кроссовый бег 10-15-20 2Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. 3Скоростно силовые качества.	29.11	
13.	1Прыжки в высоту. 2Скоростно силовые качества. 3Развитие координации.	06.12	
14.	1Прыжки в высоту. 2Скоростно силовые качества. 3Развитие координации.	13.12	
15.	1Эстафетный бег 2Развитие быстроты. 3Прыжки в высоту.	20.12	
16.	1Эстафетный бег 2Развитие быстроты. 3Прыжки в высоту.	27.12	
17.	1Кроссовый бег 15-20-25.	10.01	

	2Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. 3Скоростно силовые качества.		
18.	1Кроссовый бег 15-20-25. 2Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. 3Скоростно силовые качества.	17.01	
19.	1Кроссовый бег 20-25-30. 3Скоростно силовые качества.	24.01	
20.	1Эстафетный бег. 2Прыжки в высоту. 3Развитие выносливости.	07.02	
21.	1Эстафетный бег. 2Прыжки в высоту. 3Развитие быстроты, координации.	14.02	
22.	1Бег на средние дистанции 300-500м 2Метание м/м в цель. 3Скоростно силовые качества.	09.02	
23.	1Бег на средние дистанции 300-500м 2Метание м/м в цель. 3Скоростно силовые качества.	16.02	
24.	1Бег 1000-1500м. 2Силовые качества.	21.02	
25.	1Бег 2000-3000м. 2Развитие координации.	28.02	
26.	1Эстафетный бег. 2Прыжки в высоту. 3Развитие выносливости.	06.03	
27.	1Эстафетный бег.	13.03	

	2Прыжки в высоту. 3Развитие быстроты, координации.		
28.	1 Н/старт стартовый разгон 2Бег 60-100м. 3Развитие быстроты, координации.	20.03	
29.	1Бег 60-100м. 3Развитие быстроты, координации.	03.04	
30.	1Бег на средние дистанции 300-500-600м. 3Прыжки в длину согнув ноги.	10.04	
31.	1Бег на длинные дистанции 1000-2000м. 2Метание м/м, гранаты на дальность.	17.04	
32.	1Эстафетный бег. 2Метание м/м, гранаты на дальность.	24.04	
33.	1Бег 60-100м. 2Прыжки в длину согнув ноги.	01.05	
34.	1Эстафетный бег. 2Прыжки в длину согнув ноги	07.05	
35.	1Бег на средние дистанции 400-500-800м. 2Метание м/м, гранаты на дальность, в цель.	15.05	
36 - 49	Проектная работа «Спорт в моей семье».	22.05 29.05 05.06 12.06 19.06 26.06 03.07 10.07 17.07 24.07 30.08 07.08 14.08 21.08	

