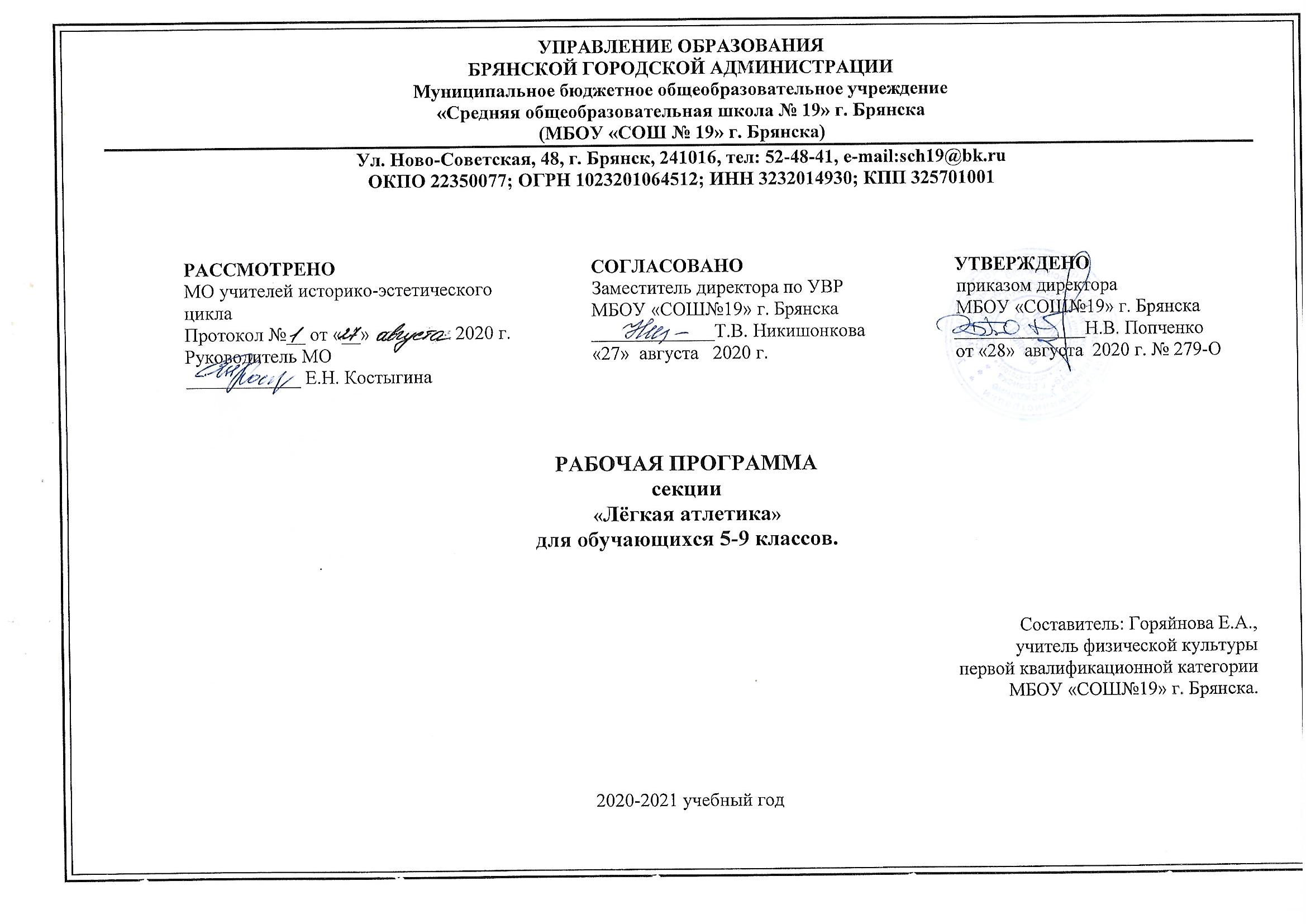
****

**Пояснительная записка**

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011год), на основе комплексной программы 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 РФ)

Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, не зря называют "королевой спорта". По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на стотысячных стадионах, она не имеет себе равных. Образовательная программа «Легкая атлетика» имеет спортивно - оздоровительную направленность**,** подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономического передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

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

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи:**

***Обучающие***:

-формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;

-формирование специальных знаний, умений и навыков.

***Развивающие***:

-развитие физических способностей;

-раскрытия потенциала каждого ребенка;

-развития морально

-волевых качеств;

-развития внимания, мышления.

***Воспитательные:***

-воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся:

доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность,

культуру поведения, уважение к людям,

-взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

**Возраст детей**: программа составлена для учащихся 3-11 классов

**Сроки реализации:**программа рассчитана на 3 часа в неделю.

**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 – 45 минут. 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

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

*Личностные результаты:*

-дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

*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.

*Предметные результаты:*

-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

Данная программа  делает  акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой  свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

**Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:**

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны

***Характеризовать***

* 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.

***Уметь***

* 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.

Обучение на занятиях направлено на изучение разнообразных спортивных упражнений легкой атлетики, на освоение умений 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.

**Содержание программы**

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

*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

*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.

*Общая физическая и специальная подготовка.* Практические занятия.

* 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;
* упражнения с предметами: со скакалками и мячами.
* упражнения на гимнастических снарядах.
* акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки;
* подвижные игры и эстафеты.

*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).

2. 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).

4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

5. 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).

*Контрольные упражнения и спортивные соревнования.* Согласно плану спортивных мероприятий.

**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.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тема урока | Кол- во часов | Дата проведения | |
| планируемая | фактическая |
| 1-2 | Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.  История развития легкой атлетики. | 3 |  |  |
| 3-4 | Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта.  Практические занятия. | 3 |  |  |
| 5-6 | Инструктаж по ТБ. ОФП.  Изучение техники спортивной ходьбы - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног. | 3 |  |  |
| 7-8 | ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра. | 3 |  |  |
| 9-10 | ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной. | 3 |  |  |
| 11 | Инструктаж по ТБ. ОФП.  Изучение техники бега.  - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног. | 1,5 |  |  |
| 12 | ОФП. Низкий старт, стартовый разбег. | 1,5 |  |  |
| 13 | ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра. | 1,5 |  |  |
| 14 | ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра | 1,5 |  |  |
| 15 | ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра. | 1,5 |  |  |
| 16 | **Бег на короткие дистанции (12часов)**  Инструктаж по ТБ. ОФП.  Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой | 1,5 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 17 | Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. | 1,5 |  |  |
| 18 | Обучение технике спринтерского бега:  - изучение техники высокого старта  - выполнение стартовых положений. | 1,5 |  |  |
| 19 | Обучение технике спринтерского бега:  - совершенствование техники высокого старта  - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. | 1,5 |  |  |
| 20 | Обучение технике спринтерского бега:  - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта).  - установление стартовых колодок  - выполнение стартовых команд | 1,5 |  |  |
| 21 | Обучение технике спринтерского бега:  - совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта);  - установление стартовых колодок | 1,5 |  |  |
| 23-24 | 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 | 3 |  |  |
| 25-26 | Обучение технике спринтерского бега:  - изучение техники бега по повороту  - изучение техники низкого старта на повороте  - изучение техники финиширования  - совершенствование в технике бега | 3 |  |  |
| 26 | ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. | 1,5 |  |  |
| 27 | ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры | 1,5 |  |  |
| 28 | **Прыжки в длину (6 часов)**  Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега. | 1,5 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 30 | . Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием | 1,5 |  |  |
| 31 | ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления | 1,5 |  |  |
| 32 | ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»  - изучение прыжка в целом - совершенствование техники | 1,5 |  |  |
| 34 | ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат. | 1,5 |  |  |
| 35 | ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе | 1,5 |  |  |
| 36 | **Эстафетный бег (5 часов)**  Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.  . | 1,5 |  |  |
| 37 | ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры+ | 1,5 |  |  |
| 38 | ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.  . | 1,5 |  |  |
| 39 | ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры. | 1,5 |  |  |
| 40 | Контрольное занятие: эстафета 4 по 100. | 1,5 |  |  |
| 41 | **Прыжки в высоту (8 часов)**  Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание».  Спринтерский бег. | 1,5 |  |  |
| 42 | Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники отталкивания - изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию | 1,5 |  |  |
| 43 | Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники перехода через планку | 1,5 |  |  |
| 44 | Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники приземления | 1,5 |  |  |
| 45 | Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом | 1,5 |  |  |
| 46 | ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета. | 1,5 |  |  |
| 47 | ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра | 1,5 |  |  |
| 48 | Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра. | 1,5 |  |  |
| 49 | **Кроссовая подготовка (20 часов)**  ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. | 1,5 |  |  |
| 50 | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра. | 1,5 |  |  |
| 51 | Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг. | 1,5 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 52 | СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг | 1,5 |  |  |
| 53 | .  Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники). | 1,5 |  |  |
| 54 | СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту. | 1,5 |  |  |
| 55 | Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.  Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.  . | 1,5 |  |  |
| 56 | СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 \* 10м и 6 \* 10 м. Встречная эстафета. | 1,5 |  |  |
| 57 | СП. Повторный бег 2\*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1\*1 м с расстояния 8 м.. | 1,5 |  |  |
| 58 | ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м. | 1,5 |  |  |
| 59 | ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. | 1,5 |  |  |
| 60-61 | ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. | 3 |  |  |
| 62-63 | ОРУ. Челночный бег 3\*10 м. Подвижная игра.  ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра. | 3 |  |  |
| 64-65 | ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок. | 3 |  |  |
| 66 | **Бег на короткие дистанции (8 часов)**  Инструктаж по ТБ. ОФП.  Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра | 1,5 |  |  |
| 67 | Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. | 1,5 |  |  |
| 68 | Совершенствование техники спринтерского бега.  Бег с высокого старта.  Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. | 1,5 |  |  |
| 69 | Совершенствование техники спринтерского бега:  Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд | 1,5 |  |  |
| 70 | 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 | 1,5 |  |  |
| 71 | Совершенствование техники спринтерского бега:  - бег по повороту  - низкий старт на повороте  - техника финиширования  - совершенствование в технике бега | 1,5 |  |  |
| 72 | ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. | 1,5 |  |  |
| 73 | ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры | 1,5 |  |  |
| 74 | **Эстафетный бег .**  Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра. | 1,5 |  |  |
| 75 | ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры | 1,5 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 76 | **Прыжки в высоту**  Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. | 1,5 |  |  |
| 77 | .  Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - техника отталкивания - ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию. | 1,5 |  |  |
| 78 | Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Переход через планку. Бег в медленном темпе. | 1,5 |  |  |
| 79 | Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» Техника приземления | 1,5 |  |  |
| 80 | Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом  ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета. | 1,5 |  |  |
| 81 | ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра. | 1,5 |  |  |
| 82 | Соревнования по прыжкам в высоту. | 1,5 |  |  |
| 83 | **Кроссовая подготовка (12 часов)**  Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. | 1,5 |  |  |
| 84 | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра | 1,5 |  |  |
| 85 | Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг. | 1,5 |  |  |
| 86 | СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг | 1,5 |  |  |
| 87 | Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники). | 1,5 |  |  |
| 88 | СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту. | 1,5 |  |  |
| 89 | Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.  Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра. | 1,5 |  |  |
| 90 | СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 \* 10м и 6 \* 10 м. Встречная эстафета. | 1,5 |  |  |
| 91 | СП. Повторный бег 2\*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1\*1 м с расстояния | 1,5 |  |  |
| 92 | ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м. | 1,5 |  |  |
| 93 | ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. | 1,5 |  |  |
| 94-95 | ОФП. Кроссовый бег 1000 м. | 1,5 |  |  |
| 96 | ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. | 1,5 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 97 | ОРУ. Челночный бег 3\*10 м. Подвижная игра. | 1,5 |  |  |
| 98 | ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра. | 1,5 |  |  |
| 99 | ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок. | 1,5 |  |  |
| 100 | ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок. | 1,5 |  |  |
| 101-102 | Соревнования по бегу на длинные дистанции. | 3 |  |  |

**ЛИТЕРАТУРА**

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.

3.Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.

4.Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г

5.Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.

6.В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.

7.Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г