

Департамент образования и науки Курганской области  
Государственное бюджетное образовательное учреждение  
«Шадринская специальная (коррекционная) школа-интернат № 11»

«Согласовано»

Зам. директора по УВР  
 О.П.Софич

«Принято»

на заседании педсовета  
Протокол № 1  
от «27» августа 2024 года

«Утверждаю»

ВРИО Директора  Н.А. Вологина  
Приказ № 268  
от «27» августа 2024 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**кружка дополнительного образования**  
**«Старт»**

(для детей с нарушением слуха с 12-13, 14-15, 16-17, 18 лет)

Автор-составитель: Манакова Александра Витальевна,  
учитель

2024 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Исходными документами для составления рабочей программы кружка дополнительного образования «Старт» являются:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 04.10.2010 № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);
- Устав школы, утвержденный приказом Департамента образования и науки Курганской области № 458 от 07.05.2020 г.

Данная программа составлена на основе программ:

- Программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика», составители: Коровин Петр Николаевич, педагог дополнительного образования муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы МОУ СОШ д. Гожня, 2021 г.
- 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.)
- Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

**Направленность программы.** Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и создает условия, обеспечивающие физическое развитие детей в физкультурно-спортивной деятельности с учетом их возможностей.

**Актуальность.** Целью физического воспитания в школе является содействие

всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания гранаты. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья обучающихся воспитанников. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях. Также актуальность программы определяется запросом со стороны детей и родителей

**Новизна.** Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебновоспитательного процесса.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма. 3 Программа ориентируется на развитие природных качеств личности. Помогает учесть возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень объема программного материала, который обучающемуся доступный по состоянию здоровья

**Педагогическая целесообразность.** Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций, на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения в социуме. Обучающихся необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий условиях.

**Формы и режим работы.**

**Режим работы:** очная

Возраст детей, участвующих в реализации данной общеобразовательной

общеразвивающей программы от 12-18 лет, общее количество в группе до 25 человек.

Срок реализации: 1 год, 2 часа в неделю.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Данная программа, по своей сложности, дает возможность заниматься с разновозрастными группами (12-13лет), (14-15лет),(16-17лет), (18 лет). Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий преимущественно для старшей группы обучающихся. Занятия проходят 1 раз в неделю.

В секции занимается дети, которые прошли обследование врача и допущены к занятиям по легкой атлетике. Вся учебно-воспитательная работа в секции направлена на углубление, расширение и совершенствование знаний, двигательных умений и навыков, получаемых школьниками на уроках физической культуры.

**Цель программы.** Воспитание у детей здорового образа жизни.

**Основными задачами являются:**

**Обучающие задачи:**

- более широкое по сравнению с уроками физической культуры ознакомление с видами занятий физической культурой и спортом.
- укрепление здоровья и содействие правильному развитию школьников.

**Воспитательная задача:**

- воспитание любви и привычки к занятиям физическими упражнениями как коллективно, так и самостоятельно.

**Развивающая задача:**

- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях.

**Ожидаемые результаты. Предметные результаты:**

- желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики;
- стремление овладеть основами техники бега, прыжков;
- расширение знаний по вопросам правил соревнований;
- освоить технику бега на короткие и средние дистанции.

**Личностные результаты:**

- формирование мотивации к изучению предмета физическая культура;
- привитие любви к занятиям ЗОЖ и физическим упражнениям, как самостоятельно, так коллективно.

- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания;

**Метапредметные результаты:**

- умение использовать достигнутые результаты, двигательные навыки и умения в соревнованиях по различным видам (ходьба, бег, прыжки; метания);

-повышение уровня разносторонней физической подготовленности.

### **Принципы построения программы:**

**Единство общей и специальной подготовки спортсмена.** Программа создает фундамент для достижения спортивного результата, также способствует достижению высокого уровня необходимых спортсмену знаний, умений, навыков, физических и морально-волевых качеств.

**Направленность к высшим спортивным достижениям, узкая специализация и индивидуализация.** Спортивной тренировки - это учет индивидуальных особенностей спортсмена, уровня его физической, технической и других видов подготовленности, необходимых для высоких достижений в избранном виде спорта или спортивной дисциплине. Это возможно в настоящее время лишь в условиях узкой спортивной специализации, т.к. уровень конкуренции в спорте непрерывно повышается.

**Непрерывность** тренировочного процесса обеспечивается систематическими и регулярными учебно-тренировочными занятиями, плановым чередованием нагрузки и отдыха. Нагрузкой принято называть величину воздействия физических упражнений на организм занимающегося.

**Постепенность увеличения и применение максимальных нагрузок** являются обязательными условиями роста спортивных результатов. В соответствии с этим требованием объём и интенсивность тренировочной работы необходимо увеличивать, как правило, плавно, без резких колебаний.

**Волнообразность динамики тренировочных нагрузок.** Дело в том, что с течением времени организм приспосабливается к однообразной нагрузке, и она для него больше не является тем раздражителем, который необходим, чтобы вызывать новое повышение функциональных возможностей. Поэтому в тренировке следует чередовать малые, средние, большие и максимальные нагрузки.

**Цикличность** тренировочного процесса находит отражение в многолетнем и поэтапном планировании. Выделяют большие, средние и малые тренировочные циклы, в процессе которых решаются общие и частные задачи подготовки спортсмена.

**Принцип сознательности и активности** предполагает углубленное изучение занимающимися теории и методики спортивной тренировки, осознанное отношение к тренировочному процессу, понимание цели и задач тренировочных занятий, рациональное применение средств и методов тренировки в каждом занятии, учет объема и интенсивности выполняемых упражнений и физических нагрузок, умение анализировать и оценивать итоги тренировочных занятий.

**Принцип систематичности** требует непрерывности тренировочного процесса, рационального чередования физических нагрузок и отдыха в одном занятии, преемственности и последовательности тренировочных нагрузок от занятия к занятию. Необходимо, чтобы эффект каждого последующего занятия наслаивался на след, оставленный предыдущим занятием.

**Принцип динамичности и постепенности** определяет необходимость повышения требований к занимающимся, применение новых, более сложных физических упражнений, увеличение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности. Переход к более высоким тренировочным нагрузкам должен

проходить постепенно с учетом функциональных и индивидуальных возможностей.

### **Содержание программы**

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

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

3. 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.

4. 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.

5. 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.

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

7. 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.

8. 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 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 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.

**Условия реализации программы.** Для успешной реализации программы необходимо:

**Информационное обеспечение.** Сценарии, фотоматериалы, презентации, необходимые для проведения занятий и различных тематических мероприятий.

**Материально – техническое обеспечение программы.** Занятия кружка проводятся в спортивном зале.

**Инструменты и приспособления:**

- хорошее освещение;
- маты, спортивный инвентарь;

**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 3x10м, 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 за 1-1,5 недели до соревнований.

**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, спортивный зал. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

## УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН для 12-13 лет

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
<b>1.</b>	<b>Бег на короткие дистанции</b>	<b>9</b>	<b>В процессе обучения</b>	<b>9</b>
<b>1.1</b>	Техника выполнения высокого старта	3	-	3

1.2	Техника выполнения низкого старта	3	-	3
1.3	Стартовый разгон и бег по дистанции	3	-	3
2	<b>Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»</b>	6	<b>В процессе обучения</b>	6
2.1	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	3	-	3
2.2	Техника приземления	3	-	3
3.	<b>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»</b>	6	<b>В процессе обучения</b>	6
3.1	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании	2	-	2
3.2	Постановка толчковой ноги на место отталкивания	4	-	4
4.	<b>Метание малого мяча</b>	8	<b>В процессе обучения</b>	8
4.1	Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии	1	-	1
4.2	Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии	1	-	1
4.3	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.	4	-	4
4.4	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м.	2	-	2
5.	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</b>	5	<b>В процессе обучения</b>	5
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	5	-	5

## Содержание

### 1 раздел: Беговые упражнения

#### *Теоретическая часть:*

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой

#### *Физическая культура человека*

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.

**Практическая часть:** высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку.

### 2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

#### **Теоретическая часть:**



*Знания о физической культуре:*

- **правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.**

- история развития легкой атлетики

**Практическая часть:** Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

### **3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- **правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.**

**Физическая культура (основные понятия).**

- физическое развитие человека

**Практическая часть:** Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ног и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

### **4 раздел: Метание малого мяча**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- **правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.**

**Физическая культура человека**

- значение правильного питания при занятиях спортом

**Практическая часть:** Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 6-8м.

### **5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- **правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.**

**Способы двигательной деятельности**

- подготовка к занятиям легкой атлетикой

**Практическая часть:**

*Игры с бегом:* «Волк во рву», «Жмурки», «Ловушки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

*Игры с прыжками:* «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»

*Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».

# УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

14-15 лет

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
<b>1.</b>	<b>Бег на короткие дистанции</b>	<b>9</b>	<b>В процессе обучения</b>	<b>9</b>
<b>1.1</b>	Техника выполнения низкого старта	3	-	3
<b>1.2</b>	Стартовый разгон и бег по дистанции	3	-	3
<b>1.3</b>	Техника движения рук в беге	3	-	3
<b>2</b>	<b>Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»</b>	<b>6</b>	<b>В процессе обучения</b>	<b>6</b>
<b>2.1</b>	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	3	-	3
<b>2.2</b>	Техника приземления	3	-	3
<b>3.</b>	<b>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»</b>	<b>6</b>	<b>В процессе обучения</b>	<b>6</b>
<b>3.1</b>	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению в прыжках в высоту	2	-	2
<b>3.2</b>	Техника разбега в сочетании отталкиванием	4	-	4
<b>4.</b>	<b>Метание малого мяча</b>	<b>8</b>	<b>В процессе обучения</b>	<b>8</b>
<b>4.1</b>	Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии	1	-	1
<b>4.2</b>	Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии	1	-	1
	Техника выполнения скрестного шага	1	-	1
<b>4.3</b>	Метание малого мяча с двух – трех шагов разбега	3	-	3
<b>4.4</b>	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8 - 10м.	2	-	2
<b>5.</b>	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</b>	<b>5</b>	<b>В процессе обучения</b>	<b>5</b>
<b>5.1</b>	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	5	-	5

## Содержание

### 1 раздел: Беговые упражнения

#### *Теоретическая часть:*

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

*Физическая культура человека*

- закаливание организма.

**Практическая часть:** низкий старт, стартовый разгон и бег по дистанции 40-60 м, движение рук в беге, бег с ускорением.

## **2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

*История развития легкой атлетики.*

- легкая атлетика - как вид спорта

**Практическая часть:** прыжки в длину с места; отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

## **3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

*Физическая культура (основные понятия).*

- физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств

**Практическая часть:** Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

## **4 раздел: Метание малого мяча**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

*Физическая культура человека:*

- основные приёмы самоконтроля.

**Практическая часть:** Метание теннисного мяча, стоя боком в направлении метания, выход в положение "натянутого лука" в финальном усилии; выполнение хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии; метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 8-10м.

## 5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

### Теоретическая часть:

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

*Способы двигательной деятельности*

- проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.

### Практическая часть:

*Игры с бегом:* «Знамя», « Жмурки», « Ловушки», « Выручай!», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

*Игры с прыжками:* «Кузнечики», « Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»

*Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».

## УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

16-17 лет

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	<b>Бег на короткие дистанции</b>	7	<b>В процессе обучения</b>	7
1.1	Техника выполнения низкого старта и стартового разгона	3	-	3
1.2	Стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью	4	-	4
2	<b>Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"</b>	8	<b>В процессе обучения</b>	8
2.1	Техники движения в полете в прыжках в длину с разбега	4	-	4
2.2	Ритм последних шагов	4	-	4
3.	<b>Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"</b>	8	<b>В процессе обучения</b>	8
3.1	Техника разбега в сочетании с отталкиванием	4	-	4
3.2	Техника перехода через планку	4	-	4
4.	<b>Метание малого мяча</b>	7	<b>В процессе обучения</b>	7
4.1	Техника выполнения скрестного шага	1	-	1
4.2	Техника метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов	1	-	1
4.3	Отведение руки с малым мячом на два шага и метанию с четырех бросковых шагов.	3	-	3

4.4	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 10-12м.	2	-	2
5.	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</b>	4	<b>В процессе обучения</b>	4
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	4	-	4

## Содержание

### 1 раздел: Беговые упражнения

#### *Теоретическая часть:*

*Знания о физической культуре:*

- **правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике**

#### *Физическая культура человека*

- влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности.

**Практическая часть:** стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью.

### 2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

#### *Теоретическая часть:*

*Знания о физической культуре:*

- **правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега**

*История развития легкой атлетики.*

- место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.

**Практическая часть:** прыжки в длину с места; движение в полете в прыжках в длину с разбега; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

### 3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

#### *Теоретическая часть:*

*Знания о физической культуре:*

- **правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.**

#### *Физическая культура (основные понятия).*

-организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

**Практическая часть:** разбег в сочетании с отталкиванием; переход через планку. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

#### 4 раздел: Метание малого мяча

##### Теоретическая часть:

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

##### *Физическая культура человека:*

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

**Практическая часть:** выполнение «крестного» шага при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов; Отведение руки с малым мячом на два шага при разбеге и метанию с четырех бросковых шагов; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 10-12м.

#### 5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

##### Теоретическая часть:

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

##### *Способы двигательной деятельности*

- Организация досуга средствами физической культуры.

##### Практическая часть:

*Игры с бегом:* «Футбол», «Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.

*Игры с прыжками:* «Кузнечики», « Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

*Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Лапта»

### УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

18 лет

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Бег на короткие дистанции	7	В процессе обучения	7
1.1	Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции	4	-	4
	Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	3	-	3
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	8	В процессе обучения	8
2.1	Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	-	2
2.2	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	3	-	3
2.3	Прыжок в длину с полного разбега.	3	-	3
3.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание	8	В процессе обучения	8

3.1	Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания»	2	-	2
3.2	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	3	-	3
3.3	Прыжок в высоту с полного разбега.	3		3
4.	<b>Метание малого мяча</b>	7	<b>В процессе обучения</b>	7
4.1	Техника отведения руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге.	2	-	2
4.2	Технике разбега и метанию малого мяча с полного разбега	3	-	3
4.3	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 12-16 м.	2	-	2
5.	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</b>	5	<b>В процессе обучения</b>	5
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	5	-	5

## Содержание

### 1 раздел: Беговые упражнения

#### *Теоретическая часть:*

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

#### *Физическая культура человека*

- проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

**Практическая часть:** стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью.

### 2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

*История развития легкой атлетики.*

- выдающиеся достижения отечественных спортсменов по легкой атлетике.

**Практическая часть:** прыжки в длину с места; движение в полете в прыжках в длину с разбега; подбор индивидуального разбега для каждого ученика; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

### 3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»



### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

*Физическая культура (основные понятия).*

- здоровье и здоровый образ жизни.

**Практическая часть:** разбег в сочетании с отталкиванием; переход через планку. Подбор индивидуального разбега для каждого ученика Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

### **4 раздел: Метание малого мяча**

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

*Физическая культура человека:*

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Практическая часть:** выполнение «крестного» шага при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов; Отведение руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге; метание малого мяча с полного разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 12-16м.

### **5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой**

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

*Способы двигательной деятельности*

- Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Практическая часть:**

*Игры с бегом:* «Футбол», « Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.

*Игры с прыжками:* «Кузнечики», « Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

*Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Лапта».

### **Учебно-методическое обеспечение в учебных группах 12-13 и 14-15 лет**

В обучении детей основное внимание уделяется освоению знаний, средств, методов общей физической подготовки. Учебное занятие строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений (от 10 до 30 м), около половины времени занятий отводится спортивным и подвижным играм.

## **В учебных группах 16-17 и 18 лет**

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.

### **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 медаптечка 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 метаемого, 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.

## Список литературы

Для педагога:

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.
3. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
4. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
5. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
7. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.
8. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г.

Для учащихся:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
2. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г
- Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.