

**Министерство образования, науки и молодежной политики
Нижегородской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нижегородский кадетский корпус Приволжского
федерального округа имени генерала армии Маргелова В.Ф.»**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № _____
от «__» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ
Начальник ГБОУ НКК
_____ С.М.Лузин
«__» _____ 20__ г.

**Дополнительная общеобразовательная
программа
физкультурно - спортивной направленности**

«Легкая атлетика»

Возраст обучающихся: 14 – 17 лет

Срок реализации — 4 года

Автор: Лагутин Денис Брониславович
педагог дополнительного образования ГБОУ НКК

Истомино.
2019 год

Пояснительная записка

Легкая атлетика объединяет различные виды физических упражнений со стереотипными (повторяющимися в неизменном виде), циклическими (спортивная ходьба, бег), ациклическими (метания, прыжки) и смешанными движениями (кросс, барьерный бег). Во всех видах легкой атлетики более всего подвержены повреждениям голеностопный и коленный суставы.

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. 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. Легкоатлетические секции занимают ведущее место в деятельности коллективов физкультуры, спортивных клубов, добровольных спортивных обществ.

Данная программа предназначена для занятий спортивных секций по легкой атлетике 7-11 классов (возможны разновозрастные группы).

Цели программы

Целями программы являются:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

Особенности содержания программы:

1. Направленность на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

2. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.

3. Во втором разделе «История развития легкой атлетики» даются сведения об истории легкой атлетики как вида спорта, достижениях российских легкоатлетов.

4. В третьем разделе «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта» даются сведения об особенностях легкоатлетических видов спорта, упражнений, тренировок, дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий легкой атлетикой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации.

5. В четвертом разделе «Практические занятия» приводятся физические упражнения и двигательные действия, направленные на совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

Ожидаемые результаты:

1. Развитие желания заниматься тем или иным видом легкой атлетики.
2. Стремление овладеть основами техники бега, прыжков, метаний

3. Расширение знаний по вопросам правил соревнований.
4. Повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
5. Освоить технику бега на короткие и средние дистанции.
6. Освоить технику бега на длинные дистанции.
7. Освоить технику прыжков в длину и высоту
8. Освоить технику метаний
9. Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
10. Выполнение спортивных разрядов по легкой атлетике.

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся с 8-го класса, 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 медицинская 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 метящего, 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.

Учебно-методический план для учащихся 1 года обучения 7-8 класс.

№ занятия	Содержание занятия	Дата	
Раздел 1. «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» -6 ч			
1	Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.		
2	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.		
3	Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.		
4	Общие представления об оздоровительном беге.		
5	Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью		
6	Требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.		
Раздел 2. «История развития легкой атлетики».- 3 ч.			
7	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.		
8	Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.		
9	Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.		
Раздел 3. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта». – 3 ч.			
10	Анализ техники ходьбы и бега. Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость)		
11	Основные кинематические и динамические параметры. Отталкивание, полет. Амортизация, момент вертикали. Понятие о		

	темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции.		
12	Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка. Кривая изменения скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях.		
Раздел 4. Практические занятия			
	Спортивная ходьба – 7 ч.		
13	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники спортивной ходьбы		
14	Изучение техники спортивной ходьбы - ознакомление с техникой		
15	Изучение техники спортивной ходьбы - изучение движений ног и таза		
16	Изучение техники спортивной ходьбы - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.		
17	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра		
18	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра		
19	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе.		
	Изучение техники бега – 8 ч.		
20	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега.		
21	Изучение техники бега. - ознакомление с техникой		
22	- Изучение техники бега. изучение движений ног и таза		
23	Изучение техники бега. - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.		
24	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.		

25	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.		
26	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.		
27	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.		
	Бег на короткие дистанции – 22 ч.		
28	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции:		
29	Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой		
30	Изучение техники бега на короткие дистанции: - изучение техники бега по прямой		
31	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.		
32	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта		
33	Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых положений		
34	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта		
35	Обучение технике спринтерского бега: - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.		
36	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта).		
37	Обучение технике спринтерского бега: - установление стартовых колодок		
38	Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд		
39	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта(варианты низкого старта); - установление стартовых колодок		

40	Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд		
41	Обучение технике спринтерского бега: - повторные старты без сигнала и по сигналу		
42	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники стартового разгона		
43	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции		
44	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту		
45	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта на повороте		
46	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники финиширования		
47	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование в технике бега		
48	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.		
49	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры		
	Прыжки в длину– 13 ч.		
50	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.		
51	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»		
52	Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой		
53	Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение отталкивания		
54	Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»		

	- изучение сочетания разбега с отталкиванием		
55	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение техники полетной фазы		
56	Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение техники полетной фазы		
57	Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение группировки и приземления		
58	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение прыжка в целом		
59	Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение прыжка в целом		
60	Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - совершенствование техники		
61	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.		
62	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.		
	Эстафетный бег – 6 ч.		
63	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.		
64	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры		
65	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры		
66	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.		
67	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.		
68	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.		
	Прыжки в высоту – 10 ч.		
69	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.		
70	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники отталкивания		

71	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.		
72	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.		
73	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники перехода через планку		
74	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники приземления		
75	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом		
76	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.		
77	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.		
78	Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра.		

**Учебно-методический план для учащихся 2 года обучения
9 класс.**

№ занятия	Содержание занятия	Дата	
Раздел 1. «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» -6 ч			
1	Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.		
2	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.		
3	Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.		
4	Общие представления об оздоровительном беге.		
5	Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью		
6	Требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.		
Раздел 2. «История развития легкой атлетики».- 3 ч.			
7	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.		
8	Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.		
9	Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.		
Раздел 3. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта». – 3 ч.			
10	Анализ техники ходьбы и бега. Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость)		
11	Основные кинематические и динамические параметры. Отталкивание, полет. Амортизация, момент вертикали. Понятие о		

	темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции.		
12	Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка. Кривая изменения скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях.		
Раздел 4. Практические занятия			
	Спортивная ходьба – 7 ч.		
13	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники спортивной ходьбы		
14	- ознакомление с техникой		
15	- изучение движений ног и таза		
16	- изучение работы рук в сочетании с движениями ног.		
17	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра		
18	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра		
19	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе.		
	Изучение техники бега – 8 ч.		
20	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега.		
21	Изучение техники бега. - ознакомление с техникой		
22	- Изучение техники бега. изучение движений ног и таза		
23	Изучение техники бега. - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.		
24	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.		
25	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.		
26	ОФП. Совершенствование техники бега.		

	Подвижная игра.		
27	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.		
	Бег на короткие дистанции – 32 ч.		
28	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции:		
29	Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой		
30	Изучение техники бега на короткие дистанции: - изучение техники бега по прямой		
31	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.		
32	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта		
33	Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых положений		
34	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта		
35	Обучение технике спринтерского бега: - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.		
36	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта).		
37	Обучение технике спринтерского бега: - установление стартовых колодок		
38	Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд		
39	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта(варианты низкого старта); - установление стартовых колодок		
40	Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд		

41	Обучение технике спринтерского бега: - повторные старты без сигнала и по сигналу		
42	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники стартового разгона		
43	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции		
44	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту		
45	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта на повороте		
46	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники финиширования		
47	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование в технике бега		
48	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.		
49	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры		
	Прыжки в длину – 13 ч.		
50	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.		
51	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»		
52	Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой		
53	Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение отталкивания		
54	Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение сочетания разбега с отталкиванием		
55	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»		

	- изучение техники полетной фазы		
56	Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение техники полетной фазы		
57	Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение группировки и приземления		
58	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение прыжка в целом		
59	Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение прыжка в целом		
60	Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - совершенствование техники		
61	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.		
62	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.		
	Эстафетный бег – 6 ч.		
63	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.		
64	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры		
65	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры		
66	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.		
67	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.		
68	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.		
	Прыжки в высоту – 10 ч.		
69	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.		
70	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники отталкивания		
71	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»		

	- изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.		
72	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.		
73	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники перехода через планку		
74	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники приземления		
75	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом		
76	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.		
77	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.		
78	Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра.		

Учебно-методический план для учащихся 3 года обучения 10 класс

№ занятия	Содержание занятия	Дата	
Раздел 1. «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» -6 ч			
1	Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.		
2	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.		
3	Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.		
4	Общие представления об оздоровительном беге.		
5	Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью		
6	Требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.		
Раздел 2. «История развития легкой атлетики».- 3 ч.			
7	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.		
8	Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.		
9	Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.		
Раздел 3. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта». – 3 ч.			
10	Анализ техники ходьбы и бега. Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость)		
11	Основные кинематические и динамические параметры. Отталкивание, полет. Амортизация, момент вертикали. Понятие о		

	темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции.		
12	Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка. Кривая изменения скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях.		
Раздел 4. Практические занятия			
	Спортивная ходьба – 7 ч.		
13	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники спортивной ходьбы		
14	- ознакомление с техникой		
15	- изучение движений ног и таза		
16	- изучение работы рук в сочетании с движениями ног.		
17	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра		
18	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра		
19	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе.		
	Изучение техники бега – 8 ч.		
20	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега.		
21	Изучение техники бега. - ознакомление с техникой		
22	- Изучение техники бега. изучение движений ног и таза		
23	Изучение техники бега. - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.		
24	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.		
25	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.		
26	ОФП. Совершенствование техники бега.		

	Подвижная игра.		
27	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.		
	Бег на короткие дистанции – 22 ч.		
28	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции:		
29	Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой		
30	Изучение техники бега на короткие дистанции: - изучение техники бега по прямой		
31	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.		
32	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта		
33	Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых положений		
34	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта		
35	Обучение технике спринтерского бега: - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.		
36	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта).		
37	Обучение технике спринтерского бега: - установление стартовых колодок		
38	Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд		
39	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта(варианты низкого старта); - установление стартовых колодок		
40	Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд		

41	Обучение технике спринтерского бега: - повторные старты без сигнала и по сигналу		
42	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники стартового разгона		
43	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции		
44	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту		
45	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта на повороте		
46	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники финиширования		
47	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование в технике бега		
48	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.		
49	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры		
	Прыжки в длину – 13 ч.		
50	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.		
51	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»		
52	Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой		
53	Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение отталкивания		
54	Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение сочетания разбега с отталкиванием		
55	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»		

	- изучение техники полетной фазы		
56	Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение техники полетной фазы		
57	Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение группировки и приземления		
58	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение прыжка в целом		
59	Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение прыжка в целом		
60	Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - совершенствование техники		
61	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.		
62	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.		
	Эстафетный бег – 6 ч.		
63	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.		
64	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры		
65	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры		
66	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.		
67	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.		
68	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.		
	Прыжки в высоту – 10 ч.		
69	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.		
70	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники отталкивания		
71	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»		

	- изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.		
72	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.		
73	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники перехода через планку		
74	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники приземления		
75	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом		
76	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.		
77	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.		
78	Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра.		

Учебно-методический план для учащихся 4 года обучения 11 класс

№ занятия	Содержание занятия	Дата	
Раздел 1. «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» -6 ч			
1	Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.		
2	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.		
3	Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.		
4	Общие представления об оздоровительном беге.		
5	Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью		
6	Требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.		
Раздел 2. «История развития легкой атлетики».- 3 ч.			
7	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.		
8	Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.		
9	Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.		
Раздел 3. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта». – 3 ч.			
10	Анализ техники ходьбы и бега. Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость)		
11	Основные кинематические и динамические параметры. Отталкивание, полет. Амортизация, момент вертикали. Понятие о		

	темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции.		
12	Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка. Кривая изменения скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях.		
Раздел 4. Практические занятия			
	Спортивная ходьба – 7 ч.		
13	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники спортивной ходьбы		
14	- ознакомление с техникой		
15	- изучение движений ног и таза		
16	- изучение работы рук в сочетании с движениями ног.		
17	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра		
18	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра		
19	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе.		
	Изучение техники бега – 8 ч.		
20	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега.		
21	Изучение техники бега. - ознакомление с техникой		
22	- Изучение техники бега. изучение движений ног и таза		
23	Изучение техники бега. - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.		
24	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.		
25	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.		
26	ОФП. Совершенствование техники бега.		

	Подвижная игра.		
27	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.		
	Бег на короткие дистанции – 22 ч.		
28	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции:		
29	Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой		
30	Изучение техники бега на короткие дистанции: - изучение техники бега по прямой		
31	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.		
32	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта		
33	Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых положений		
34	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта		
35	Обучение технике спринтерского бега: - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.		
36	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта).		
37	Обучение технике спринтерского бега: - установление стартовых колодок		
38	Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд		
39	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта(варианты низкого старта); - установление стартовых колодок		
40	Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд		

41	Обучение технике спринтерского бега: - повторные старты без сигнала и по сигналу		
42	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники стартового разгона		
43	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции		
44	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту		
45	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта на повороте		
46	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники финиширования		
47	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование в технике бега		
48	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.		
49	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры		
	Прыжки в длину – 13 ч.		
50	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.		
51	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»		
52	Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой		
53	Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение отталкивания		
54	Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение сочетания разбега с отталкиванием		
55	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»		

	- изучение техники полетной фазы		
56	Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение техники полетной фазы		
57	Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение группировки и приземления		
58	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение прыжка в целом		
59	Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение прыжка в целом		
60	Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - совершенствование техники		
61	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.		
62	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.		
	Эстафетный бег – 6 ч.		
63	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.		
64	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры		
65	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры		
66	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.		
67	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.		
68	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.		
	Прыжки в высоту – 10 ч.		
69	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.		
70	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники отталкивания		
71	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»		

	- изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.		
72	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.		
73	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники перехода через планку		
74	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники приземления		
75	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом		
76	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.		
77	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.		
78	Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра.		

Методическое обеспечение.

Форма занятий: теоретические и практические занятия.

Форма организации занятий: коллективные и индивидуальные.

Форма подведения итогов: контрольные занятия, школьные, районные и областные соревнования.

Литература.

1. Лях В.И. Комплексная программа по физической культуре для учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. М. 2011г.
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Под общей редакцией Г.В.Грецова и А.Б.Янковского «Физическая культура и спорт», 2012.
3. А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. Теория и методика легкой атлетики, «педагогическое образование», 2013
4. Легкая атлетика. 2-е изд., перераб. и доп. Под ред.Лутковского Е.М. и Филиппова А.А. М. «Физкультура и спорт», 2007.
5. Учебник тренера по легкой атлетике. 2-е изд., перераб. и доп. Под ред. Л.С. Хоменкова М. «Физкультура и спорт», 2002.