


РАССМОТРЕНО:  
На Педагогическом совете  
МАОУ «Гимназия №13 «  
Академ».  
Протокол № 1  
от « 30 » 06 2024г.

СОГЛАСОВАНО:  
Руководитель структурного  
подразделения  
  
Г.В.Демьяненко  
« 30 » 06 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
И. о.директора  
муниципального автономного  
образовательного  
учреждения «Гимназия № 13  
«Академ»

  
Приказ № 2  
от 02.09



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

«Легкая атлетика»

Возраст обучающихся 10 – 15 лет  
Срок реализации программы – 1 год

Составитель:  
Филимонов Д.А.  
Педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа секции легкой атлетики общеобразовательных школ рассчитана на школьников в возрасте от 10 до 15 лет (5-9 классы). Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений в учебно-тренировочном процессе и участие в школьных и районных спортивных соревнованиях.

В группе занимаются и мальчики, и девочки. Программа позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений. В группе собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят 3 раза в неделю. Набор в группу осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. Набор в группу детей более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки. В процессе занятий легкой атлетикой совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, физическому развитию детей. 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 в целом. Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закалывание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности, на развитие природных качеств личности ребенка, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. В соответствии с общими задачами кружка легкой атлетики перед учащимися ставятся следующие задачи:

- ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закалывание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности; развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы; укрепление опорно-двигательного аппарата; воспитание общей выносливости, ловкости; изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков и метаний; ознакомление с отдельными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории; подготовка к выполнению нормативов.

Актуальность программы: занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

Реализация программы: рассчитана на 1 год, изучаемый курс 102 часа в год с проведением тренировок 3 раза в неделю.

Цель программы: воспитание личности физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

Задачи программы:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
  - обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
  - воспитывать разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов;
  - подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по легкой атлетике для общеобразовательной школы.
- В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции.

Существенные результаты: Занятия, предусмотренные в программе, позволяют вызвать интерес к данному виду спорта с учетом возраста, половых и личностных особенностей учащихся. Они в дальнейшем будут способствовать повышению уровня результатов в беге, прыжках, метании, уровня знаний во время выступлений на школьных, районных соревнованиях, умение достигать поставленных целей и задач, воспитанию морально-волевых качеств, физической выносливости.

По итогам обучения учащиеся должны знать и уметь:

- историю развития легкой атлетики;
  - продемонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции;
  - иметь представление о технике бега на длинные дистанции;
  - продемонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
  - продемонстрировать технику метания мяча на дальность с разбега и с места.
- Участие в турнирах проводится во время участия во всешкольных и школьных соревнованиях. Подведение итогов по технической и спортивной легкой атлетике проводится 2 раза в год (декабрь, май). Учащиеся выполняют контрольные нормативы. Система диагностики — тестирование физических качеств.

## Учебно-тематический план Содержание программы

### *Теоретический программный материал.*

Физическая культура и спорт в РФ. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины, влияние спорта на укрепление здоровья.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта.

Гигиена спортсмена и закалывание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий (в процессе 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. Правила пользования спортивным инвентарем (в процессе занятий)

### *Практические занятия.*

Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина

основы безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Знакомство с правилами соревнований.

*Практические занятия.* Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину (в процессе занятий).

### *Практический программный материал.*

Общая физическая подготовка. Понятия о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и ходьбу по шагу; ходьба в равномерном темпе и с различными движениями туловища и конечностями; упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на развитие мышечной силы рук, ног, туловища.

### *Упражнения на органах опорно-двигательного аппарата.*

Упражнения на симметрию обеих ступней и со ступнями (перекладина, скамейка, стенка, палка, скакалка и др.) в висах и упорах, подтягивания, переиздание, лазанье, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног,

размахивая, косочки, перевороты, подблемы, простейшие комбинации.

Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.

**Подвижные игры.** Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий. «Перестрелка», «Удочка», «Мяч каштану», «Ланга», «Иноверток», «Третий лишний», «Не давай мяч водящему», «Четыре мяча».

**Баскетбол.** Ведение мяча, ведение с изменением направления, ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения: выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

**Волейбол.** Передачи в парах, через сетку, подачи мяча, блокирование, нападающий удар. Двухсторонняя игра. Знакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.

**Легкая атлетика.** Обычная в равномерном темпе до свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800 м (отрезки 60, 100, 200, 300, 400, 500, 600 м).

**Бег.** Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!», осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы, техника бега на коротких дистанциях (однакомелье), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на коротких дистанциях (подготовки стартующих колодок, препятствие по команде «На старт!», «Внимание!»). Повторный бег с предельной и околопредельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции, эстафетный бег на отрезках 40—60 м; кроссовый бег до 1000 м; различные беговые упражнения и многобеговки.

**Прыжки.** С места в длину, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину, отталкивание, приземление, прыжки в длину способом «согнуть ноги». Различные прыжки с доской и без, предметов галереи, ногой и рукой.

**Метания.** Ближне ознакомление с техникой метания, держание снаряда выдвинутого мяча, исходное положение для метания, отведение снаряда,



скрест ногами; метание мяча с 1 - 3 - 5 - 7 шагов. Толкание ядра (ознакомление), толкание одной рукой вверх, вперед --- вверх при держании его на весу. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами --- снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.

#### Контрольно-нормативные требования

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность и направленности тренировочного процесса, его 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, 100 м; челночный бег 3х10 м; 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.

### ПЕРЕХОДНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

для групп учебно-тренировочных и начальной подготовки

Возраст:

	норматив	класс	Таб.			УГТ				
			1	2	3	1	2	3	4	5
О Ф П	Бег 30 м со старта	1	5,2	5,2	5,1	5,0	4,8	4,6	4,4	4,2
		2	5,5	5,3	5,2	5,1	4,9	4,7	4,5	4,3
		3	5,6	5,4	5,3	5,2	5,0	4,8	4,6	4,4
Прыжок в длину с места, м	1	140	150	160	175	190	205	215	225	
	2	125	135	145	160	175	190	200	210	
	3	116	120	130	145	160	175	185	195	
Тройной прыжок с места, м	1	5,00	5,20	5,30	5,40	5,60	5,10	6,50	7,00	
	2	4,80	5,10	5,20	5,30	5,45	5,50	6,30	6,80	
	3	4,40	4,70	5,10	5,20	5,50	5,50	6,10	6,50	
Бросок набивного мяча (снизу вперед), м	1	8,00	9,00	10,00	10,50	10,00	10,00	10,00	10,00	
	2	7,50	8,50	9,50	9,50	9,50	9,50	9,50	9,50	
	3	7,20	7,90	8,50	9,00	9,00	9,00	9,00	9,00	
Вес снаряда					2	2	3	4,5	5	

С Ф П	Бег 60 с/з старта, с	5	10,4	10,2	10,0	9,6	9,0	8,4	8,1	7,8
		4	10,6	10,4	10,2	9,8	9,1	8,5	8,2	7,9
		3	10,8	10,6	10,4	10,0	9,2	8,6	8,3	7,8
	Прыжок в длину, м	5	2,70	2,80	3,20	3,50	4,00	4,50	5,30	5,60
		4	2,60	2,70	3,10	3,40	3,60	4,00	5,00	5,20
		3	2,50	2,60	3,00	3,30	3,40	3,50	4,50	4,80
	Метание мяча 150 гр, м	5	20,00	20,00	25,00	30,00	45,00	52,00	60,00	65,00
		4	17,00	18,00	20,00	25,00	40,00	49,00	57,00	62,00
		3	15,00	16,00	18,00	20,00	35,00	46,00	54,00	59,00
	Бег 1000 м, мин	5			3,10	3,50	3,80	3,70	3,10	3,00

### ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

для группы учебно-тренировочных и начальной подготовки (дебютный)

О Ф П	нормативы	оценки	III			V II				
			1	2	3	1	2	3	4	5
			1	2	3	1	2	3	4	5
	Бег 30 м с/з старта, с	5	5,8	5,7	5,6	5,5	5,2	5,0	4,8	4,6
		4	5,9	5,8	5,7	5,6	5,3	5,1	4,9	4,7
		3	6,0	5,9	5,8	5,7	5,4	5,2	5,0	4,8
Прыжок в длину с места, м	5	135	145	155	165	175	190	205	215	
	4	120	130	140	150	160	175	190	200	
	3	105	115	125	140	145	160	175	185	
Тройной прыжок с места, м	5	4,90	5,10	5,20	5,30	5,50	5,80	6,50	7,00	
	4	4,80	5,00	5,10	5,20	5,30	5,80	6,20	6,70	
	3	4,70	4,90	5,00	5,10	5,20	5,60	6,00	6,40	
Бросок набивного мяча (с/з вперед), м	5	7,00	7,30	7,60	8,00	9,00	10,00	10,00	10,00	
	4	6,50	6,80	7,10	7,50	8,50	9,50	9,50	9,50	
	3	6,00	6,30	6,40	7,00	8,00	9,00	9,00	9,00	
Вес снаряжения	кг	1	1	1	1	1	2	3	3,5	
С Ф П	Бег 60 с/з старта, с	5	10,1	10,2	10,0	9,7	9,3	9,0	8,8	8,6
		4	10,0	10,1	10,2	9,9	9,5	9,1	8,9	8,7
		3	10,8	10,6	10,4	10,3	9,7	9,3	9,0	8,8
	Прыжок в длину, м	5	2,70	2,80	3,00	3,20	3,50	4,00	4,50	4,80
		4	2,60	2,70	2,90	3,10	3,40	3,60	4,00	4,20
		3	2,50	2,60	2,80	3,00	3,30	3,40	3,50	3,70
	Метание мяча 150 гр, м	5	16,00	18,00	20,00	22,00	26,00	30,00	34,00	40,00
		4	13,00	15,00	18,00	20,00	24,00	28,00	32,00	37,00

		12.00	14.00	16.00	18.00	22.00	25.00	29.00	33.00
всг 600 м. мин.	5	-	-	2.30	2.20	2.10	2.00	1.50	1.40
	4	-	-	2.40	2.30	2.20	2.10	2.00	1.50
	3	-	-	2.50	2.40	2.30	2.20	2.10	2.00
	2	-	-	-	-	-	-	-	-



ПРИЛОЖЕНИЕ  
к рабочей программе, утвержденной  
приказом № 259/6-П от

Календарно-тематическое планирование  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности.

**«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Составил:  
педагог дополнительного образования  
Филимонов Д.А.

Красноярск 2024

### Календарно-тематическое планирование

№	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата
1.	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой. Спортивная игра в баскетбол	1	
2.	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Спортивная игра в баскетбол	2	
3.	Обучение технике спринтерского бега: изучение техники высокого старта выполнение стартовых положений. Спортивная игра в баскетбол	2	
4.	Обучение технике спринтерского бега: совершенствование техники высокого старта поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Спортивная игра в баскетбол	2	
5.	Обучение технике спринтерского бега: изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление - выполнение стартовых колодок стартовых команд.	2	
6.	Обучение технике спринтерского бега: совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта): - установление стартовых колодок. Спортивная игра в баскетбол	2	
7.	Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники и стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Спортивная игра в баскетбол	2	
8.	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега Спортивная игра в баскетбол	2	
9.	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивная игра в баскетбол	2	
10.	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	1	
11.	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»	1	

	- ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием	Спортивная игра в баскетбол.	
12.	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления.	Спортивная игра в баскетбол.	2
13.	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега. прыжка в целом - совершенствование техники Метание мяча на результат.	- изучение	2
14.	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.		2
15.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.		2
16.	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры		2
17.	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.		2
18.	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.		2
19.	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол.		2
20.	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол		2
21.	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе		2
22.	Соревнования по метанию мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол.		2
23.	Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-400 м. Спортивная игра в волейбол.		2
24.	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.		2
25.	СПОФП. Бег 20, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг. Волейбол.		2
26.	Бег на средние учебные дистанции. Волейбол.		2
27.	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. бег в медленном темпе(2-2,5мин) Контрольный урок: бег 60 м. Подвижная игра.		2
28.	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивная игра в волейбол.		2
29.	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. Спортивная игра в волейбол.		2
30.	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий.		2

	Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета	
31.	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	2
32.	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	2
33.	Бег 700м. Спортивная игра в волейбол.	2
34.	Метание гранаты. Встречная эстафета. Подвижные игры	2
35.	Кросс 900м. Подвижные игры	2
36.	Челночный бег 3 * 10м и 4 * 9 м. Спортивная игра баскетбол.	2
37.	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивная игра в баскетбол	2
38.	Бег 60, 100м. Спортивная игра в баскетбол.	2
39.	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2
40.	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	2
41.	Кросс 1300м	2
42.	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание забивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол.	2
43.	Кросс 2000м	2
44.	Встречная эстафета. Стартовый разгон	2
45.	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивная игра в волейбол.	2
46.	Развитие силы. ОФП с набивным мячом. Подвижные игры	2
47.	Специальные беговые упражнения. ОФП	2
48.	Эстафетный бег по повороту. 4x50 м. 4x100м	2
49.	Правила соревнований, бег 60, 100м	2
50.	Бег 500-800м в равномерном темпе. Игра в волейбол	2
51.	ОФП - прыжковые упражнения, техника тройного прыжка	2
52.	Бег 600м в равномерном темпе. Передача эстафетной палочки. Подвижные игры	2

### Методическое обеспечение программы

№	Раздел, тема	Форма занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Методический дидактический материал	Форма подведения итогов
1.	Теоретические сведения	Фронтальная	Метод слова, показа	Таблицы легкоатлетическими упражнениями, схемы	Опрос
2.	Бег на короткие дистанции Эстафетный бег.	Фронтальная	Метод слова, показа, соревновательный, игровой.	Таблицы легкоатлетическими упражнениями, схемы, карточки.	Тесты, итоговые соревнования кружка
3.	Особенности техники в прыжках в длину, метании мяча	Групповая	Метод слова, показа соревновательный, игровой	Таблицы легкоатлетическими упражнениями, схемы.	Проверка навыков, умений, знаний
4.	Кроссовая подготовка	Фронтальная, групповая	Метод слова, показа Соревновательный, игровой	Таблицы легкоатлетическими упражнениями, схемы	Товарищеские встречи, школьные и районные соревнования

### Материально-спортивное обеспечение занятий секции «Легкая атлетика»

1. Эстафетные палочки-8шт.
2. Гимнастические маты-10шт.
3. Гимнастическая стенка-12шт.
4. Гимнастические палки-10шт.
5. Скамейка гимнастическая-2шт.
6. Скакалки - 12 шт.
7. Малые мячи для метания по 150 гр-6 шт.
8. Перекладина-1шт.
9. Мячи набивные - 4 шт.
10. Мячи баскетбольные-10шт.
11. Щиты с кольцами и сетками-2 комплекта
12. Волейбольные мячи-5шт.
11. Волейбольная сетка-1шт.

### Список литературы

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2003г.
2. Вишневская Л.Л. «Подвижные игры». М. 2001г.
3. Ватке Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2003г.

4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2006г.
5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 2007г.
6. Лыков В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
7. Ломан В. «Бег, Прыжки, Метание». Пер. с немецкого. М. 2004г.
8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2004г.
9. Горабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.2001г.
10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2002г.
11. Фидин В.Н. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.



ПРИЛОЖЕНИЕ  
к рабочей программе, утвержденной  
приказом № \_\_\_\_\_ от 01.09.2023 г.

Календарно-тематическое планирование  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности.

«Легкая атлетика»

Составил:  
педагог дополнительного образования  
Филимонов Д.А.

Красноярск 2025 г.

**Календарно-тематическое планирование «Легкая атлетика»  
на 2024-2025 учебный год.**

Группа занимается 3 раза в неделю по 1 часу (40 минут)

№ урока	Дата	Тема	Часы	
			Теория	Практика
1.		Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой. Спортивная игра в баскетбол	1	
2.		Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Спортивная игра в баскетбол		2
3.		Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений. Спортивная игра в баскетбол		2
4		Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Спортивная игра в баскетбол		2
5.		Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). установка стартовых колодок выполнение стартовых команд.		2
6.		Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта). - установка стартовых колодок. Спортивная игра в баскетбол		2
7.		Обучение технике спринтерского бега:		2

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение стартовых команд</li> <li>- повторные старты без сигнала и по сигналу</li> <li>- изучение техники стартового разгона</li> <li>- изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.</li> </ul> <p>Спортивная игра в баскетбол</p>		
8.	<p>Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение техники бега по повороту</li> <li>- изучение техники низкого старта на повороте</li> <li>- изучение техники финиширования</li> <li>- совершенствование в технике бега</li> </ul> <p>Спортивная игра в баскетбол</p>		2
9.	<p>ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.</p> <p>Спортивная игра в баскетбол</p>		2
10.	<p>ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м.</p> <p>Подвижные игры</p>		2
11.	<p>Инструктаж по ГП.</p> <p>ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с техникой</li> <li>- изучение отталкивания</li> <li>- изучение сочетания разбега с отталкиванием</li> </ul> <p>Спортивная игра в баскетбол</p>		1
12.	<p>ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение техники полетной фазы</li> <li>- изучение группировки и приземления.</li> </ul> <p>Спортивная игра в баскетбол.</p>		2
13.	<p>ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение прыжка в целом</li> <li>- совершенствование техники</li> </ul> <p>Метание мяча на результат.</p>		2
14.	<p>ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.</p>		2
15.	<p>Инструктаж по ГП. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.</p>		2

16.	ОРУ. Бегрзачная эстафета. Подвижные игры	2
17.	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2
18.	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	2
19.	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол.	2
20.	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол.	2
21.	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	2
22.	Соревнования по метанию мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол.	2
23.	Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивная игра в волейбол.	2
24.	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средней дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	2
25.	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг. Волейбол.	2
26.	Бег на средние учебные дистанции. Волейбол.	2
27.	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки; бег в медленном темпе (2-2,5 мин) Контрольный урок: бег 60 м. Подвижная игра.	2
28.	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 200-1000 м. Спортивная игра в волейбол.	2
29.	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. Спортивная игра в волейбол	2
30.	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 *	2

	10 м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	
31.	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	2
32.	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	2
33.	Бег 700 м. Спортивная игра в волейбол.	2
34.	Метание гранаты. Встречная эстафета. Подвижные игры	2
35.	Кросс 900 м. Подвижные игры	2
36.	Челночный бег 3 * 10 м и 4 * 9 м, Спортивная игра баскетбол.	2
37.	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 50 м. Спортивная игра в баскетбол	2
38.	Бег 60, 100 м. Спортивная игра в баскетбол.	2
39.	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2
40.	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	2
41.	Кросс 1500 м	2
42.	Совершенствование техники метания мяча на дальности. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол.	2
43.	Кросс 2000 м	2
44.	Встречная эстафета. Стартовый разгон	2
45.	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 300-400 м. Спортивная игра в волейбол.	2
46.	Развитие силы ОФП с набивными мячами. Подвижные игры	2
47.	Специальные беговые упражнения. ОФП	2
48.	Эстафетный бег по маршруту, 4х 50 м, 4х 100 м	2
49.	Программа соревнований. Бег 60, 100 м	2
50.	Бег 500-800 м в равномерном темпе. Игра в волейбол	2
51.	ОФП - прыжковые упражнения, техника тройного прыжка	2
52.	Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки. Подвижные игры	2

