

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
начальная школа «Гармония» п.г.т.Безенчук  
муниципального района Безенчукский Самарской области

**ПРИНЯТА**

на заседании педагогического совета  
ГБОУ НШ «Гармония» п.г.т.Безенчук  
муниципального района Безенчукский  
протокол № 7 от «29» мая 2026г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ НШ «Гармония»

п.г.т. Безенчук

В.И.Шишкина

Приказ № 24 от «01» июня 2026 г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Легкая атлетика»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст: 6-11 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Астраханская Ольга Алексеевна,  
учитель физической культуры

БЕЗЕНЧУК, 2026

### **Краткая аннотация**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» ГБОУ НШ «Гармония» п. г. т. Безенчук Самарской области рассчитана на учащихся 1 – 4 классов. Программа предполагает формирование понятий здоровье, здоровый образ жизни, содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике в течение учебного года.

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа «Легкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

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

#### **Актуальность.**

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

#### **Отличительная особенность программы и ее новизна.**

Программа разработана с учетом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала.

#### **Нормативная база**

Программа разработана и реализуется в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 30.04.2021г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании, физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.06.2022г.

№ 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; - Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. № 467

«Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023г. № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. № 467»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмо Министерства просвещения РФ от 18.07.2022 № АБ-1951/06 «Об актуализации примерной рабочей программы воспитания»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017г. № 441);
- Приказ Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020г. № МО-16- 09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр общеобразовательных программ, включенных в систему ПФДО»);
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Минобрнауки Самарской области от 18.05.2023г. № МО/2827);
- Устав ГБОУ НШ «Гармония»

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

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

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого студента;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Особенность программы в том, что это модульная программа, состоящая из нескольких модулей, которая может быть легко изменена педагогом, исходя из поставленных перед ним целей и задач.

**Объем и сроки реализации программы.**

Программа состоит из четырех модулей: 1) «Теоретическая подготовка»; 2) «Техническая подготовка»; 3) «Общая физическая подготовка»; 4) «Специальная физическая подготовка»

Программа рассчитана на 1 год, объем – 108 часов, 3 часа в неделю.

Возраст детей, участвующих в реализации программы 6-10 лет.

Формы обучения:

- занятие;
- подвижная игра;
- спортивная игра;
- тренировка;

- тестирование.

Форма организации деятельности: групповая.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 часу.

Наполняемость учебных групп: составляет 20 человек.

Этапы:

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта;

второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков;

Формы и режим занятия: групповые занятия, длительность занятия – 1 час. Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;

- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки. Основными формами подведения итогов программы является тестирование:

- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков, выполнять индивидуальные и коллективные действия.

- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике:

- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2-8 раз в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;

- овладение теоретическими знаниями;

- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;

- способность применять основные приёмы самоконтроля;
  - знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики.

### **Планируемые результаты освоения программы:**

#### **личностные:**

- Дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- Умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- Умение оказывать помощь своим сверстникам.
- Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- Готовность к служению Отечеству, его защите.

#### **метапредметные:**

Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

Определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

Умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

#### **предметные:**

- Формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью ;
- Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Виды и формы текущего контроля и аттестации.

В течение освоения программы в объединении с целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводятся три вида контроля:

- входной контроль – в начале обучения;
- промежуточный контроль – промежуточная аттестация (14 неделя);
- итоговая аттестация – в конце учебного года.

Учащимся, успешно освоившим дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдаются сертификаты.

Контроль знаний, умений и навыков производится в форме педагогического наблюдения, беседы с обучающимися, тестовых заданий, творческих работ, соревнований, зачетного туристского похода.

**Методы проверки:** наблюдение, анкетирование, тестирование, опрос. В процесс оценки собственных достижений вовлекаются обучающиеся, что является концентрированным выражением общественного мнения группы о каждом подростке.

**Уровень теоретической подготовки** определяется через зачетные теоретические занятия по разделам программы в форме: контрольно– тренировочных тестов и заданий, анкетирования и опроса.

Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно-практических заданий, сдачи спортивных нормативов, во время зачетных учебно-тренировочных занятий и сборов, участия в соревнованиях различного уровня, творческих конкурсах, во время зачетных учебно — тренировочных занятиях.

Уровень социально – психологической, морально – волевой подготовки и воспитанности отслеживается через тестирование и наблюдения педагога.

Наиболее качественные показатели уровня обучения дают соревнования и спортивные мероприятия.

**Степень достижения результатов оценивается по трем уровням:**

- низкий уровень: обучающийся выполняет задания по инструкции, под руководством педагога, без желания участвовать в общественно полезных делах;
- средний уровень: обучающийся выполняет задания при консультативной помощи педагога, охотно участвует в общественно полезных делах, но сам не проявляет инициативы;

- высокий уровень: обучающийся выполняет задание самостоятельно, сам проявляет творчество и инициативу в организации общественно полезных дел.

#### Учебный план

| № модуля | Название модуля                   | Всего часов | Теория | Практика |
|----------|-----------------------------------|-------------|--------|----------|
| 1.       | Теоретическая подготовка          | 8           | 4      | 4        |
| 2.       | Техническая подготовка            | 20          | 8      | 12       |
| 3.       | Общая физическая подготовка       | 32          | 8      | 24       |
| 4.       | Специальная физическая подготовка | 48          | 8      | 40       |
|          | ИТОГО                             | 108         | 28     | 80       |

#### Учебно-тематический план модуля «Теоретическая подготовка»

| №  | Тема занятия                                                                                                                | Теория | Практика | Всего | Форма контроля    |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|-------|-------------------|
| 1. | Тема: Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой. Подготовка к занятиям легкой атлетикой. | 2      | 2        | 4     | Беседа опрос      |
| 2. | Тема : История легкой атлетики, классификация видов легкой атлетики, самоконтроль при занятиях, судейство и соревнования.   | 2      | 2        | 4     | Творческая работа |

|  |       |   |   |   |  |
|--|-------|---|---|---|--|
|  | ИТОГО | 4 | 4 | 8 |  |
|--|-------|---|---|---|--|

Учебно-тематический план  
модуля «Техническая подготовка»

| №  | Тема занятия                                                  | Теория | Практика | Всего | Форма контроля      |
|----|---------------------------------------------------------------|--------|----------|-------|---------------------|
| 1. | Тема: Основы техники ходьбы.                                  | -      | 2        | 2     | Беседа, опрос       |
| 2. | Тема: Основы техники бега.                                    | 1      | 1        | 2     | Практическая работа |
| 3. | Тема: Основы техники прыжков.                                 | 1      | 1        | 2     | Практическая работа |
| 4. | Тема: Бег на короткие дистанции.                              | 1      | 1        | 2     | Практическая работа |
| 5. | Тема: Бег на средние и длинные дистанции.<br>Эстафетный бег.  | 1      | 1        | 2     | Практическая работа |
| 6. | Тема: Бег на средние и длинные дистанции.                     | -      | 2        | 2     | Практическая работа |
| 7. | Тема: Бег на длинные и сверхдлинные дистанции.                | 1      | 1        | 2     | Практическая работа |
| 8. | Тема: Упражнения для совершенствования техники бега.          | 1      | 1        | 2     | Практическая работа |
| 9. | Тема: Упражнения для совершенствования техники низкого старта | 1      | 1        | 2     | Практическая работа |

|     |                                                              |   |    |    |              |
|-----|--------------------------------------------------------------|---|----|----|--------------|
| 10. | Тема: Упражнения для совершенствования техники финиширования | 1 | 1  | 2  | Тестирование |
|     | ИТОГО                                                        | 8 | 12 | 20 |              |

Учебно-тематический план  
модуля «Общая физическая подготовка»

| № | Тема занятия                                            | Теория | Практика | Всего | Форма контроля                    |
|---|---------------------------------------------------------|--------|----------|-------|-----------------------------------|
| 1 | Вводное занятие.<br>Тема: Строевые упражнения и ходьба. | 1      | 2        | 3     | Беседа,<br>Опрос,<br>тестирование |
| 2 | Тема: Гимнастические упражнения.                        | 1      | 3        | 4     | Практическая работа               |
| 3 | Тема: Акробатические упражнения                         | 1      | 3        | 4     | Практическая работа               |
| 4 | Тема: Упражнения с отягощениями.                        | 1      | 4        | 5     | Практическая работа               |
| 5 | Тема: Подвижные игры.                                   | 1      | 5        | 6     | Практическая работа               |
| 6 | Тема: Спортивные игры.                                  | 1      | 5        | 6     | Практическая работа               |
| 7 | Тема: Атлетическая гимнастика.<br>Работа на тренажерах. | 2      | 2        | 4     | Практическая работа               |
|   | ИТОГО                                                   | 8      | 24       | 32    |                                   |

Учебно-тематический план  
модуля «Специальная физическая подготовка»

| № | Тема занятия                                                          | Теория | Практика | Всего | Форма контроля                    |
|---|-----------------------------------------------------------------------|--------|----------|-------|-----------------------------------|
| 1 | Вводное занятие.<br>Тема: Упражнения для развития общей выносливости. | 1      | 8        | 9     | Беседа.<br>Опрос.<br>Тестирование |

|   |                                                                |   |    |    |                        |
|---|----------------------------------------------------------------|---|----|----|------------------------|
| 2 | Тема: Упражнения для развития скоростной выносливости.         | 1 | 8  | 9  | Практическая работа    |
| 3 | Тема: Упражнения для развития быстроты реакции и скорости бега | 2 | 8  | 10 | Практическая работа    |
| 4 | Тема: Развитие скоростно-силовых качеств.                      | 2 | 8  | 10 | Тестирование           |
| 5 | Тема: Соревновательный метод                                   | 1 | 4  | 5  | Соревнования           |
| 6 | Тема: Контрольные испытания.                                   | 1 | 4  | 5  | Тест. Сдача нормативов |
|   | ИТОГО                                                          | 8 | 40 | 48 |                        |

### Содержание программы модуля «Теоретическая подготовка»

Тема 1. Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой. Подготовка к занятиям легкой атлетикой.

Теория: Здоровье человека, его ценность и значимость. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и профессиональной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Практика: Чередование ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения. Спортивные игры.

Тема 2. История легкой атлетики, классификация видов легкой атлетики, самоконтроль при занятиях, судейство и соревнования.

Теория: Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Особенности самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузок.

Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

Практика: Чередование ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения, подвижные и спортивные игры.

### **Содержание программы модуля «Техническая подготовка»**

Тема 1: Основы техники ходьбы.

Теория: Положение головы, тела, рук, пальцев, плеч во время ходьбы. Постановка стопы во время ходьбы.

Практика: ОРУ Чередование ходьбы и бега. Подвижные и спортивные игры.

Тема 2: Основы техники бега.

Теория: Положение головы, тела, рук, пальцев, плеч во время бега. Постановка стопы во время бега. Бег с пятки. Бег с носка. Естественный бег.

Практика: ОРУ Чередование ходьбы и бега. Спортивные и подвижные игры.

Тема 3: Основы техники прыжков.

Теория: Разбег. Отталкивание. Полет. Приземление.

Практика: ОРУ Чередование бега и ходьбы. Подвижные и спортивные игры.

Тема 4: Бег на короткие дистанции.

Теория: Постановка стопы. Положение туловища и головы. Движение рук. Положение на старте. Стартовый разбег. Бег по дистанции. Финиширование.

Практика: ОРУ Чередование бега и ходьбы. Подвижные и спортивные игры.

Тема 5: Бег на средние и длинные дистанции. Эстафетный бег.

Теория: Высокий старт. Разгон. Основная дистанция и финиширование. Передача эстафетной палочки «снизу», «сверху»

Практика: ОРУ Чередование бега и ходьбы. Подвижные и спортивные игры.

Тема 6: Бег на средние и длинные дистанции.

Теория: Высокий старт. Разгон. Основная дистанция и финиширование.

Практика: ОРУ Чередование бега и ходьбы. Подвижные и спортивные игры.

Тема 7: Бег на длинные и сверхдлинные дистанции.

Теория: Марафонский бег 42 195м

Практика: ОРУ Чередование бега и ходьбы. Подвижные и спортивные игры.

Тема 8: Упражнения для совершенствования техники бега.

Теория: Бег широкими шагами. Бег по отметкам. Упражнения для увеличения силы отталкивания.

Практика: ОРУ Чередование бега и ходьбы. Подвижные и спортивные игры.

Тема 9: Упражнения для совершенствования техники низкого старта.

Теория: Бег в гору. Метание набивного мяча из различных исходных положений.

Практика: ОРУ Чередование бега и ходьбы. Подвижные и спортивные игры. Прыжки на одной ноге. Бег по лестнице.

Тема 10: Упражнения для совершенствования техники финиширования.

Теория: Бег с ходу 20,30,50 метров. Бег 100-200 метров с изменением скорости бега по дистанции и ускорением на последних 30 метрах и финишированием.

Практика: ОРУ Чередование бега и ходьбы. Подвижные и спортивные игры.

### **Содержание программы модуля «Общая физическая подготовка»**

Тема 1: Строевые упражнения и ходьба.

Теория: Ходьба по прямой. Ходьба по диагонали. Ходьба по кругу. Ходьба змейкой.

Практика: ОРУ Чередование бега и ходьбы. Подвижные и спортивные игры.

Тема 2: Гимнастические упражнения.

Теория: Гимнастические упражнения без предметов. Гимнастические упражнения с предметами.

Практика: ОРУ Чередование бега и ходьбы. Подвижные и спортивные игры.

Тема 3: Акробатические упражнения.

Теория: Перекаты. Кувырки. Стойки. Стояния. Седы.

Практика: ОРУ Чередование бега и ходьбы. Подвижные и спортивные игры.

Тема 4: Упражнения с отягощениями.

Теория: Упражнения с мешочками с песком. Упражнения с гантелями.

Практика: ОРУ Чередование бега и ходьбы. Подвижные и спортивные игры.

Тема 5: Подвижные игры.

Теория: Эстафеты. Вышибалы. Перестрелка.

Практика: ОРУ Чередование бега и ходьбы. Подвижные и спортивные игры.

Тема 6: Спортивные игры.

Теория: Футбол. Стритбол. Пионербол.

Практика: ОРУ Чередование бега и ходьбы. Подвижные и спортивные игры.

Тема 7: Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах.

Теория: Гимнастика. Виды атлетической гимнастики.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног.

Подвижные игры и эстафеты.

### **Содержание программы модуля «Специальная физическая подготовка»**

Тема 1: Упражнения для развития общей выносливости.

Теория: Мышечная выносливость. Сердечная выносливость. Общая выносливость. Специальная выносливость.

Практика: ОРУ. Выпрыгивания из приседа. Разножка. Дотягивания. Прыжки на одной ноге через фишки. Медвежья планка. Обратная планка.

Тема 2: Упражнения для развития скоростной выносливости.

Теория: Что такое скоростная выносливость. Виды скоростной выносливости. Развитие скоростной выносливости.

Практика: Бег. Упражнение «Бурпи» Прыжки со скакалкой. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры.

Тема 3: Упражнения для развития быстроты реакции и скорости бега

Теория: Переменный бег. Горки. Специальные беговые упражнения (СБУ)

Практика: Бег с захлестом голени. Бег с высоким подниманием бедра. Олений бег. Бег на прямых ногах. Велосипед.

Тема 4: Развитие скоростно-силовых качеств.

Теория: Челночный бег. Специальные беговые упражнения (СБУ)

Практика: Бег с захлестом голени. Бег с высоким подниманием бедра. Олений бег. Бег на прямых ногах. Велосипед

Тема 5: Соревновательный метод

Теория: Правила поведения на соревнованиях. Техника безопасности на соревнованиях. Страховка.

Практика: Разминка. Соревнования. Заминка.

Тема 6: Контрольные испытания.

Теория: Тестирование.

Практика: ОРУ. Разминка. Тестирование.

## Ресурсное обеспечение программы

Реализация программы предмета требует наличия стадиона, спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- ☐ Спортивный зал;
- ☐ Стадион;
- ☐ Подсобный кабинет для хранения инвентаря и оборудования.

Технические средства обучения:

- ☐ Волейбольные стойки, сетка, волейбольные мячи;
- ☐ Баскетбольные щиты, сетки, мячи.
- ☐ Гандбольные ворота, мячи
- ☐ Стенки гимнастические, перекладина для подтягивания, гимнастические скамейки
- ☐ Оборудование для бадминтона: ракетки, воланы, сетки
- ☐ Скакалки, гимнастические палки, эстафетные палочки
- ☐ Скамейки
- ☐ Силовые тренажеры, штанги, гири
- ☐ Гантели, обручи, утяжелители
- ☐ Секундомер

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для преподавателей

1. Лях В. И. Физическая культура 1-4 АО «Издательство «Просвещение» <http://catalog.prosv.ru/item/25309>
2. А.А. Исаев Если хочешь быть здоров: Сборник. - М.: Физкультура и спорт, 1988
3. Н.К. Коробейников Физическое воспитание. – М.: «Высшая школа», 1989
4. Е.Г. Мильнер Выбираю бег! – М.: Физкультура и спорт, 1984
5. Н.Г.Озолин, Д.П.Марков Легкая атлетика Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1972

Для учащихся

1. В. И.Лях , Зданевич "Издательство «Просвещение» «Физическая культура. Учебник стр. ...
2. А.А. Бишаева, В.В. Малков, Физическая культура, 2020

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Календарный учебный график  
дополнительной общеобразовательной программы  
«Легкая атлетика»  
1-й год обучения**

| №  | Дата проведения занятия | Время проведения | Кол-во часов | Тема занятия                                                                                                          | Форма занятия | Место проведения        | Форма контроля      |
|----|-------------------------|------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------|---------------------|
| 1. |                         |                  | 1            | Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой. Подготовка к занятиям легкой атлетикой. | Вводное       | Спортивный зал, стадион | Беседа, опрос       |
| 2. |                         |                  | 1            | Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой. Подготовка к занятиям легкой атлетикой. | Вводное       | Спортивный зал, стадион | Викторина           |
| 3. |                         |                  | 1            | Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой. Подготовка к занятиям легкой атлетикой. | практикум     | Спортивный зал, стадион | Практическая работа |
| 4. |                         |                  | 1            | Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой. Подготовка к занятиям легкой атлетикой. | Практикум     | Спортивный зал, стадион | Практическая работа |
| 5. |                         |                  | 1            | История легкой атлетики, классификация видов                                                                          | Вводное       | Спортивный зал, стадион | Беседа, опрос.      |

|    |  |  |   |                                                                                                                    |                 |                         |                     |
|----|--|--|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|---------------------|
|    |  |  |   | легкой атлетики, самоконтроль при занятиях, судейство и соревнования.                                              |                 |                         |                     |
| 6. |  |  | 1 | История легкой атлетики, классификация видов легкой атлетики, самоконтроль при занятиях, судейство и соревнования. | Вводное         | Спортивный зал, стадион | Практическая работа |
| 7. |  |  | 1 | История легкой атлетики, классификация видов легкой атлетики, самоконтроль при занятиях, судейство и соревнования. | Практикум       | Спортивный зал, стадион | Практическая работа |
| 8. |  |  | 1 | История легкой атлетики, классификация видов легкой атлетики, самоконтроль при занятиях, судейство и соревнования. | Практикум       | Спортивный зал, стадион | Практическая работа |
| 9. |  |  | 1 | Основы техники ходьбы.                                                                                             | Вводное         | Спортивный зал, стадион | Беседа, опрос       |
| 10 |  |  | 1 | Основы техники ходьбы.                                                                                             | Практикум       | Спортивный зал, стадион | Тестирование        |
| 11 |  |  | 1 | Основы техники бега.                                                                                               | Вводное         | Спортивный зал, стадион | Показ, просмотр     |
| 12 |  |  | 1 | Основы техники бега.                                                                                               | Практикум       | Спортивный зал, стадион | Практическая работа |
| 13 |  |  | 1 | Основы техники прыжков.                                                                                            | Вводное занятие | Спортивный зал, стадион | Беседа, опрос.      |
| 14 |  |  | 1 | Основы техники прыжков.                                                                                            | Практикум       | Спортивный зал, стадион | Тестирование        |

|    |  |  |   |                                                         |           |                         |                     |
|----|--|--|---|---------------------------------------------------------|-----------|-------------------------|---------------------|
| 15 |  |  | 1 | Бег на короткие дистанции                               | Вводное   | Спортивный зал, стадион | Беседа, опрос, тест |
| 16 |  |  | 1 | Бег на короткие дистанции                               | Практикум | Спортивный зал, стадион | Тестирование        |
| 17 |  |  | 1 | Бег на средние и длинные дистанции. Эстафетный бег.     | Вводное   | Спортивный зал, стадион | Беседа, опрос       |
| 18 |  |  | 1 | Бег на средние и длинные дистанции. Эстафетный бег.     | Практикум | Спортивный зал, стадион | Практическая работа |
| 19 |  |  | 1 | Бег на средние и длинные дистанции                      | Практикум | Спортивный зал, стадион | Практическая работа |
| 20 |  |  | 1 | Бег на средние и длинные дистанции                      | Практикум | Спортивный зал, стадион | Практическая работа |
| 21 |  |  | 1 | Бег на длинные и сверхдлинные дистанции.                | Вводное   | Спортивный зал, стадион | Беседа, опрос       |
| 22 |  |  | 1 | Бег на длинные и сверхдлинные дистанции.                | Практикум | Спортивный зал, стадион | Тестирование        |
| 23 |  |  | 1 | Упражнения для совершенствования техники бега.          | Вводное   | Спортивный зал, стадион | Показ, просмотр     |
| 24 |  |  | 1 | Упражнения для совершенствования техники бега.          | Практикум | Спортивный зал, стадион | Практическая работа |
| 25 |  |  | 1 | Упражнения для совершенствования техники низкого старта | Вводное   | Спортивный зал, стадион | Практическая работа |
| 26 |  |  | 1 | Упражнения для совершенствования техники низкого старта | Практикум | Спортивный зал, стадион | Практическая работа |
| 27 |  |  | 1 | Упражнения для совершенствования техники финиширования  | Вводное   | Спортивный зал, стадион | Беседа, опрос, тест |

|    |  |  |   |                                                        |           |                         |                     |
|----|--|--|---|--------------------------------------------------------|-----------|-------------------------|---------------------|
| 28 |  |  | 1 | Упражнения для совершенствования техники финиширования | Практикум | Спортивный зал, стадион | Практическая работа |
| 29 |  |  | 1 | Строевые упражнения и ходьба.                          | Вводное   | Спортивный зал, стадион | Практическая работа |
| 30 |  |  | 1 | Строевые упражнения и ходьба.                          | Практикум | Спортивный зал, стадион | Практическая работа |
| 31 |  |  | 1 | Строевые упражнения и ходьба.                          | Практикум | Спортивный зал, стадион | Практическая работа |
| 32 |  |  | 1 | Гимнастические упражнения                              | Практикум | Спортивный зал, стадион | Практическая работа |
| 33 |  |  | 1 | Гимнастические упражнения                              | Практикум | Спортивный зал, стадион | Практическая работа |
| 34 |  |  | 1 | Гимнастические упражнения                              | Практикум | Спортивный зал, стадион | Практическая работа |
| 35 |  |  | 1 | Гимнастические упражнения                              | Практикум | Спортивный зал, стадион | Практическая работа |
| 36 |  |  | 1 | Акробатические упражнения                              | Практикум | Спортивный зал, стадион | Практическая работа |
| 37 |  |  | 1 | Акробатические упражнения                              | Практикум | Спортивный зал, стадион | Практическая работа |
| 38 |  |  | 1 | Акробатические упражнения                              | Практикум | Спортивный зал, стадион | Практическая работа |
| 39 |  |  | 1 | Акробатические упражнения                              | Практикум | Спортивный зал, стадион | Практическая работа |
| 40 |  |  | 1 | Упражнения с отягощениями                              | Практикум | Спортивный зал, стадион | Практическая работа |
| 41 |  |  | 1 | Упражнения с отягощениями                              | Практикум | Спортивный зал, стадион | Практическая работа |
| 42 |  |  | 1 | Упражнения с отягощениями                              | Практикум | Спортивный зал, стадион | Практическая работа |
| 43 |  |  | 1 | Упражнения с отягощениями                              | Вводное   | Спортивный зал, стадион | Практическая работа |
| 44 |  |  | 1 | Упражнения с отягощениями                              | Практикум | Спортивный зал, стадион | Тестирование        |

|    |  |  |   |                                               |           |                         |                      |
|----|--|--|---|-----------------------------------------------|-----------|-------------------------|----------------------|
| 45 |  |  | 1 | Подвижные игры                                | Практикум | Спортивный зал, стадион | Практическая работа  |
| 46 |  |  | 1 | Подвижные игры                                | Практикум | Спортивный зал, стадион | Практическая работа  |
| 47 |  |  | 1 | Подвижные игры                                | Практикум | Спортивный зал, стадион | Практическая работа  |
| 48 |  |  | 1 | Подвижные игры                                | Практикум | Спортивный зал, стадион | Практическая работа  |
| 49 |  |  | 1 | Подвижные игры                                | Практикум | Спортивный зал, стадион | Практическая работа  |
| 50 |  |  | 1 | Подвижные игры                                | Практикум | Спортивный зал, стадион | Практическая работа  |
| 51 |  |  | 1 | Спортивные игры                               | Практикум | Спортивный зал, стадион | Практическая работа  |
| 52 |  |  | 1 | Спортивные игры                               | Практикум | Спортивный зал, стадион | Практическая работа  |
| 53 |  |  | 1 | Спортивные игры                               | Практикум | Спортивный зал, стадион | Практическая работа  |
| 54 |  |  | 1 | Спортивные игры.                              | Практикум | Спортивный зал, стадион | Практическая работа  |
| 55 |  |  | 1 | Спортивные игры.                              | Практикум | Спортивный зал, стадион | Практическая работа  |
| 56 |  |  | 1 | Спортивные игры.                              | Практикум | Спортивный зал, стадион | Тестирование         |
| 57 |  |  | 1 | Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах | Вводное   | Спортивный зал, стадион | Беседа, Тестирование |
| 58 |  |  | 1 | Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах | Практикум | Спортивный зал, стадион | Практическая работа  |
| 59 |  |  | 1 | Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах | Практикум | Спортивный зал, стадион | Практическая работа  |
| 60 |  |  | 1 | Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах | Практикум | Спортивный зал, стадион | Практическая работа  |
| 61 |  |  | 1 | Упражнения для развития общей выносливости    | Практикум | Спортивный зал, стадион | Практическая работа  |



|    |  |  |   |                                                          |           |                         |                      |
|----|--|--|---|----------------------------------------------------------|-----------|-------------------------|----------------------|
| 79 |  |  | 1 | Упражнения для развития быстроты реакции и скорости бега | Вводное   | Спортивный зал, стадион | Практическая работа  |
| 80 |  |  | 1 | Упражнения для развития быстроты реакции и скорости бега | Практикум | Спортивный зал, стадион | Практическая работа  |
| 81 |  |  | 1 | Упражнения для развития быстроты реакции и скорости бега | Практикум | Спортивный зал, стадион | Практическая работа  |
| 82 |  |  | 1 | Упражнения для развития быстроты реакции и скорости бега | Практикум | Спортивный зал, стадион | Практическая работа  |
| 83 |  |  | 1 | Упражнения для развития быстроты реакции и скорости бега | Практикум | Спортивный зал, стадион | Практическая работа  |
| 84 |  |  | 1 | Упражнения для развития быстроты реакции и скорости бега | Практикум | Спортивный зал, стадион | Практическая работа  |
| 85 |  |  | 1 | Упражнения для развития быстроты реакции и скорости бега | Практикум | Спортивный зал, стадион | Практическая работа  |
| 86 |  |  | 1 | Упражнения для развития быстроты реакции и скорости бега | Практикум | Спортивный зал, стадион | Практическая работа  |
| 87 |  |  | 1 | Упражнения для развития быстроты реакции и скорости бега | Практикум | Спортивный зал, стадион | Практическая работа  |
| 88 |  |  | 1 | Упражнения для развития быстроты реакции и скорости бега | Практикум | Спортивный зал, стадион | Тестирование         |
| 89 |  |  | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств.                      | Вводное   | Спортивный зал, стадион | Беседа, тестирование |
| 90 |  |  | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств.                      | Вводное   | Спортивный зал, стадион | Практическая работа  |

|     |  |  |   |                                     |           |                         |                     |
|-----|--|--|---|-------------------------------------|-----------|-------------------------|---------------------|
| 91  |  |  | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств. | Практикум | Спортивный зал, стадион | Практическая работа |
| 92  |  |  | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств. | Практикум | Спортивный зал, стадион | Практическая работа |
| 93  |  |  | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств. | Практикум | Спортивный зал, стадион | Практическая работа |
| 94  |  |  | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств. | Вводное   | Спортивный зал, стадион | Беседа, опрос       |
| 95  |  |  | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств. | Практикум | Спортивный зал, стадион | Практическая работа |
| 96  |  |  | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств. | Практикум | Спортивный зал, стадион | Практическая работа |
| 97  |  |  | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств. | Практикум | Спортивный зал, стадион | Практическая работа |
| 98  |  |  | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств. | Практикум | Спортивный зал, стадион | Тестирование        |
| 99  |  |  | 1 | Соревновательный метод              | Вводное   | Спортивный зал, стадион | Беседа, опрос       |
| 100 |  |  | 1 | Соревновательный метод              | Практикум | Спортивный зал, стадион | Практическая работа |
| 101 |  |  | 1 | Соревновательный метод              | Практикум | Спортивный зал, стадион | Практическая работа |
| 102 |  |  | 1 | Соревновательный метод              | Практикум | Спортивный зал, стадион | Практическая работа |
| 103 |  |  | 1 | Соревновательный метод              | Практикум | Спортивный зал, стадион | Практическая работа |
| 104 |  |  | 1 | Контрольные испытания               | Вводное   | Спортивный зал, стадион | Беседа, опрос       |
| 105 |  |  | 1 | Контрольные испытания               | Практикум | Спортивный зал, стадион | Сдача нормативов    |
| 106 |  |  | 1 | Контрольные испытания               | Практикум | Спортивный зал, стадион | Сдача нормативов    |
| 107 |  |  | 1 | Контрольные испытания               | Практикум | Спортивный зал, стадион | Сдача нормативов    |

|         |  |  |   |                       |           |                            |                     |
|---------|--|--|---|-----------------------|-----------|----------------------------|---------------------|
| 10<br>8 |  |  | 1 | Контрольные испытания | Практикум | Спортивный зал,<br>стадион | Сдача<br>нормативов |
|---------|--|--|---|-----------------------|-----------|----------------------------|---------------------|