

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 2  
от «12» апреля 2024года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО «СШ № 1»  
  
В.Д. Трубицын  
Приказ №59 от 12.04.2024г

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«легкая атлетика»**

Срок реализации программы: 2 года.  
Возраст занимающихся: 7-17 лет.

Составители программы:  
Обидный Н.В. – тренер –  
преподаватель  
Исаева Е.Б. – заместитель  
директора

2024 год

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	3
1.1. Цель и задачи .....	4
1.2. Нормативная база.....	5
1.3. Объем.....	5
2. Планируемые результаты.....	6
3. Содержание.....	7
3.1. Спортивно-оздоровительный этап 1-го года обучения.....	7
4.1.1. Теоретическая подготовка .....	7
3.1.2. Практическая подготовка.....	8
3.2. Спортивно-оздоровительный этап 2-го года обучения .....	13
3.2.1. Теоретическая подготовка .....	13
3.2.2. Практическая подготовка.....	13
4. Организационно-педагогические условия .....	17
4.1. Материально-техническое обеспечение.....	18
4.2. Кадровое обеспечение.....	18
4.3. Список литературы .....	19
5. Учебный план.....	20
5.1. Формы промежуточной аттестации обучающихся.....	21
6. Календарный учебный график.....	21
7. Оценочные материалы.....	24
8. Методические материалы.....	24
9. Рабочая программа первого года обучения.....	25
10. Рабочая программа первого года обучения.....	46

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Характеристика вида спорта легкая атлетика.**

Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. 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.

Занятия легкой атлетикой развивают силу, быстроту, выносливость, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Они имеют также большое оздоровительное значение и способствуют достижению совершенства.

Разнообразие легкоатлетических упражнений и возможность варьировать нагрузку в ходьбе, беге, прыжках позволяют успешно использовать их в занятиях с детьми разного возраста и пола. Многие из этих упражнений не сложны по технике, просты для обучения и могут выполняться на простейших площадках и местности.

Легкая атлетика требует от спортсмена развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и очень разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Одним из необходимых условий роста спортивного мастерства является многолетняя планомерная тренировка. Причем в процессе этой подготовки следует, строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности детей.

Содержание программы входит техника легкоатлетических видов, специальных упражнений, применяемых для обучения и для развития физических качеств. Подробно рассматривается методика обучения технике легкоатлетических упражнений. Немаловажное значение имеет изучение истории развития видов легкой атлетики и истории формирования техники упражнений. Изучение и практическое использование различных тестов, позволяющих оценить все стороны физического развития, физической

подготовленности, динамики физических качеств, эффективности различных методик обучения и тренировки.

**Актуальность** обусловлена тем, что Программа решает проблемы повышения мотивации здорового образа жизни, популяризации ценностей физической культуры и спорта среди подрастающего поколения, тем самым отвечает на запросы государства и общества, позволяя увеличить двигательную активность детей, а также расширить внеурочную физкультурно-оздоровительную и спортивную работу, позволяющую заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

**Новизна программы** заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Естественные виды движения (бег, прыжки) делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, представляя собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

На обучение по Программе зачисляются все желающие заниматься легкой атлетикой и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям выбранным видом спорта на количество мест в соответствии с утвержденным муниципальным заданием на оказание услуг. В этих группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники легкой атлетики.

### **1.1. Цель и задачи**

**Цель программы:** создать условия для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма, обучающихся посредством занятий легкой атлетикой, овладение основами техники вида спорта легкая атлетика.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- обучение ребенка основам техники видов легкой атлетики (бег, прыжки, метание).
- Обучать детей основным правилам техники безопасности на занятиях.

**Развивающие:**

- Развивать двигательную активность детей.
- Развивать физические качества (выносливость, быстроту, силу, ловкость, гибкость).
- Развивать координационные способности.

- Способствовать развитию навыков личной гигиены.
- Способствовать развитию костно-мышечного корсета.

***Воспитательные:***

- Формировать мотивацию к учебно-тренировочным занятиям легкой атлетикой, осознанную заинтересованность в ведении здорового образа жизни.
- Воспитание морально-этических и волевых качеств.

## **1.2. Нормативная база**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «легкая атлетика» (далее Программа), является нормативным документом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 1» (далее Учреждение). Программа разработана на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность образовательных организаций:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ

- Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации № 629 от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

## **1.3. Объем Программы.**

Программа рассчитана на 2 года обучение, общее количество часов по Программе:

- первый год обучения – 234 часа
- второй год обучения – 234 часа.

Программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Продолжительность учебного года – 52 недели. Из них 46 недель учебно-тренировочных занятий и дополнительно 6 недель - в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и (или) самостоятельная работа на период их активного отдыха и каникул.

Объем нагрузки: 4,5 часа в неделю  
Группа занимается 3 раза в неделю.

## 2. Планируемые результаты.

*Освоив программу **первого года обучения**, обучающиеся приобретают следующие знания:*

- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
- краткие сведения по истории развития легкой атлетики;
- основы техники видов легкой атлетики;
- основные правила поведения и техники безопасности на занятиях легкой атлетикой;
- о личной гигиене спортсмена и способах закаливания;
- о самоконтроле во время занятий легкой атлетикой.

*Прошедшие курс **первого года обучения** должны уметь:*

- применять правила безопасности на занятиях;
- выполнять комплекс общеразвивающих упражнений, предусмотренных программой.
- владеть техникой бега на короткие дистанции;
- уметь правильно выполнять старт и финиш в беге;
- выполнять прыжки с места в длину и высоту и небольшого разбега.

*Освоив программу **второго года**, обучающиеся приобретают следующие знания:*

- о именитых российских спортсменов;
- о физической культуре и спорте в России, как неотъемлемой части физического воспитания подрастающего поколения.
- о правилах поведения и техники безопасности на занятиях боксом;
- о врачебном контроле и самоконтроле;
- о кратких сведениях о строении и функциях организма человека;
- о гигиенических требованиях к инвентарю, спортивной одежде и обуви.;
- краткие сведения о технике видов легкой атлетики, стартов и поворотов;
- общие понятия о принципах, средствах, методах спортивной тренировки.

*Прошедшие курс **второго года** должны уметь:*

- применять правила безопасности на занятиях;
- преодолевать дистанции 30-50 м за минимально короткое время;

- выполнять старты;
- бегать на скорость с преодолением препятствий высотой 30-40 см, преодолевать низкие барьеры;
- выполнять технику выполнения прыжка в длину с разбега 3,5 шагов;
- совершенствовать двигательные умения легкоатлета;
- контролировать свое самочувствие.

### **3. Содержание**

#### **3.1. Спортивно-оздоровительный этап 1-го года обучения.**

##### **3.1.1. Теоретическая подготовка**

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Теоретические занятия проводятся в виде коротких бесед, викторин, конкурсов в начале тренировочного занятия или во время отдыха. При изложении материала следует учитывать возраст занимающихся и доступность материала. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента занимающихся. Степень усвоения теории существенно повышается за счет использования учебных кинофильмов и видеороликов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и т.д.

В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения по истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Полезно обучать занимающихся получать спортивную информацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Теоретические знания должны не только вооружить спортсменов специальными знаниями, но и воспитывать в них чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за неё.

##### *1. Вводное занятие. История возникновения и развития легкой атлетики (1ч)*

Содержание работы секции. Краткие сведения по истории развития легкой атлетики в древние времена. Включение видов легкой атлетики в программу античных Олимпийских игр.

##### *2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Правильное обращение с инвентарем (0,5ч)*

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Правила поведения и техники безопасности в спортивном зале и при выполнении физических упражнений. Правильное обращение с инвентарем. Обувь, одежда для занятий.

3. *Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.* (0,5ч)

Гигиенические требования к местам проведения занятий. Личная гигиена спортсмена. Значения и способы закаливания.

4. *Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни. Самоконтроль во время занятий* (1 ч).

Главные составляющие здорового образа жизни. Физическая культура и спорт в системе здорового образа жизни.

Значение и содержание самоконтроля в процессе занятий легкой атлетикой. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.

*Тема 5. Основы техники легкой атлетики* (0,5ч).

Знакомство с разнообразной техникой легкой атлетики по различным дисциплинам (бег, прыжки, метание).

### **3.1.2. Практическая подготовка**

#### **Общая физическая подготовка**

**Общая физическая подготовка (ОФП)** направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования.

Поэтому на первых этапах используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры.

**Строевые упражнения.** Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы и бега.

#### **Упражнения для мышц туловища и шеи:**

- упражнения без предметов и в парах (наклоны вперед, назад, влево, вправо).

- упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног.

- упражнения на гимнастических снарядах.

- упражнения для мышц ног и таза.

- упражнения без предметов, индивидуальные и в парах.

- упражнения с набивными мячами – приседания, прыжки, подскоки.



**Упражнения для развития мышц брюшного пресса:** из положения лежа на животе, лежа на спине, из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Различные движения ногами, махи в различных положениях. Приседания. Выпады. Подскоки, выпрыгивания, прыжки. Упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны.

**Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.**

**Упражнения на формирование правильной осанки.**

**Упражнения в равновесии:** упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда.

**Упражнения других видов спорта.** Спортивные игры – футбол, волейбол. Элементы гимнастики, акробатики. Подвижные игры и эстафеты.

**Подвижные игры:** «Чья команда быстрее соберётся?», «Ровным кругом (затейники)», «Медведь и пчёлы», «У медведя во бору», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Лягушки и цапля», «Море волнуется», «Сделай фигуру», «Сторож», «Ловишка, бери ленту», «Два Мороза». Игры-соревнования (эстафеты). Игровые задания: «Кто быстрее перенесёт кегли?», «Ходьба и бег с препятствиями» (по шнуру, по гимнастической скамейке), «Кто быстрее докатит обруч до флажка?», «Не намочи ног» (пройти по кубам), «Построение и перестроение команд», «Найди, где спрятано», «Кто дольше?» (стойка на бревне на одной ноге), «Пройди и не урони» (пройти расстояние с мешочком на голове), «Покрути обруч», «Кто быстрее соберёт овощи?», «Переход через болото» (по дощечкам, кубам, бревну), «Кто быстрее?» (перетянуть шнур), «Кто первым доставит флажок?» (преодолевая препятствия), «Кто самый ловкий?» (проползти под дугой, пролезть в два обруча, перепрыгнуть «ручеек» и доставить пакет).

**Игры со скакалками.** Выполнить упражнения: «Кто быстрее?» (прыжки через скакалку, продвигаясь вперёд до условного места), «Кто дольше?» (прыжки через скакалку на месте), «Кто как умеет?» (каждый играющий показывает движения).

### **Специальная физическая подготовка**

**Беговые упражнения:** с захлестыванием голени назад, с высоким подниманием бедра, на прямых ногах, приставным шагом левым и правым боком и др.

**Упражнения для развития быстроты.**

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью, на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 30 м.

С постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине или животе в различных положениях к стартовой линии.

Стартовые рывки с мячом, вдогонку с партнером.

«Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами.

### **Техническая подготовка**

Очень важно заложить основы правильной техники исполнения движений в разных видах лёгкой атлетики.

*Бег* является простым и естественным движением, поэтому дети осваивают это упражнение раньше, чем приходят в спортивную школу. Если же рассматривать бег, как одну из легкоатлетических дисциплин, то очень важно правильное выполнение этого несложного упражнения, которое требует определённой подготовки.

При работе над *техникой бега* необходимо соблюдать основные требования: прямолинейность направления бега; полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом вперёд маховой ноги; быстрая и мягкая постановка ноги на грунт с передней части стопы; свободная и энергичная работа рук; прямое положение туловища и головы. В период обучения на этапе спортивно-оздоровительном следует руководствоваться только этими основными требованиями, а уже в конце этого периода, когда будет проявляться способность ребёнка к спринтерскому, барьерному бегу или бегу на средние и длинные дистанции, последует более детальная работа над техникой бега с учётом специфик вышеуказанных разновидностей бега.

*Работа ног при беге.* Главным элементом в беге является момент отталкивания, т.к. от мощности усилия, угла отталкивания и частоты шагов зависит скорость бега. На спортивно-оздоровительном этапе работы с детьми важно добиться понимания, что отталкивание должно быть направлено только вперёд и строго согласовано с наклоном туловища. Научить детей определять толчковую и маховую ногу для наиболее эффективного отталкивания. Уделять большое внимание прямолинейному движению ног и правильной постановке ноги на дорожку – слегка согнутой в коленном суставе, что уменьшает тормозящее действие в момент постановки и способствует более равномерному и плавному бегу.

*Работа рук при беге.* Движения рук при беге ритмично сочетаются с движениями ног. Руки, сохраняя равновесие, способствуют уменьшению или увеличению частоты шагов. Следует научить детей правильно сгибать руки в

локтевых суставах, примерно под прямым углом, кисти должны быть свободно сжаты в кулак. Движения рук направлены вперёд-вверх к подбородку и назад несколько в сторону. При движении назад кисти рук не должны выходить за пределы туловища. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега: чем выше скорость, тем выше темп и шире движения рук.

**Таблица 1. Примерный набор упражнений для работы над исправлением ошибок в технике бега:**

<i>Ошибка</i>	<i>Упражнение для устранения ошибки</i>	<i>Методические указания</i>
Не прямолинейность бега по дистанции	Бег по узкой дорожке, шириной 20-25 см, бег по линии	Смотреть вперёд
Недостаточное выпрямление толчковой ноги	Бег прыжками на отрезках	Отрезки 40 -50 м
Недостаточно высокое поднимание бедра	Бег по дорожке с высоким подниманием бедра через расставленные на расстоянии 70-90 см набивные мячи или другие предметы	Длина отрезка 40-50м. Упражнение следует выполнять в форме игры или соревнования на двух параллельных дорожках. Следить, чтобы учащиеся не «подседали» на опорной ноге и не откидывали туловище назад
Закрепощённость плечевого пояса	Бег в положении «руки за спиной» или на поясе (такое положение заставляет выводить плечо вперёд в такт движениям таза и ног)	. Встречное движение оси таза и плеч. Длина отрезков 40-50м

*Старт.* На этапе спортивно-оздоровительном детям даётся понятие о видах стартового движения - высокий старт. В этом периоде необходимо, чтобы дети усвоили правильное положение ног у стартовой линии и положение рук относительно толчковой и маховой ноги. Команды, дающиеся на старте. Положение туловища до стартовой команды «внимание» и увеличение наклона туловища вперёд - вниз после этой команды. Учащиеся СОГ в основном стартуют с высокого старта. В конце учебного года можно применять технику низкого старта без колодок.

*Финиш и остановка после бега.* Финишное ускорение, т.е. бег на последнем отрезке дистанции, характеризуется увеличением частоты шагов, более энергичной работой рук и некоторым увеличением наклона туловища вперёд.

Надо научить детей после пересечения линии финиша резко не останавливаться, а перейти на медленный бег, а затем – на ходьбу. Часто дети совершают ошибку, начиная сбавлять темп бега за несколько метров до финишной черты и фактически останавливаясь на ней, значительно ухудшая эти свой результат. Это особенно характерно для младшего возраста, новичков. Поэтому работа над исправлением данной ошибки должна проводиться с самых первых занятий.

*Прыжки*- учащиеся знакомятся с техникой прыжка в длину с места, овладевают подготовительными движениями при подготовке к толчку, прыгают в длину с места на технику и на результат. Происходит ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «ножницы», обучение технике отталкивания, технике приземления, отталкиванию в сочетании с разбегом.

Применяются прыжки в «шаге» с места с 1, 3, 5 шагов, прыжки в «шаге» с 5, 7, 9 шагов, но с применением этого упражнения нужно быть очень осторожными применять на втором году обучения, т.к. в более раннем периоде костно-мышечная и суставно-связочная система детей не сформирована и могут быть серьёзные травмы. Прыжки с небольшого разбега с акцентированным вниманием на группировку в полёте и выбрасыванием ног вперёд до положения сидя.

Ознакомление с техникой прыжка сначала способами «перешагивание», затем и «фосбери-флоп». Наиболее простой из них – способ «перешагивание». Обучение отталкиванию в сочетании с махом прямой ногой, обучение постановке ноги на толчок, обучение сочетанию отталкивания с разбегом, приземлению. Целесообразно применять в начале обучения не планку, а резиновый амортизатор, укреплённый на двух стойках, постепенно увеличивая высоту. В качестве специальных подготовительных упражнений применяются прыжки вверх, толкаясь двумя ногами без отягощения и с небольшим отягощением, различные виды впрыгиваний, перепрыгиваний, прыжки вверх, отталкиваясь одной ногой с 1-5 шагов, доставая подвешенные на различной высоте предметы или ветки деревьев.

### **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка позволяет эффективнее использовать спортивную технику, физическую, морально-волевую подготовленность.

Для этого используют:

- показ техники изучаемого движения;
- использование предметных и других ориентиров

## **Участие в спортивных соревнованиях**

Согласно календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий МБУДО «СШ №1» г. Ельца на 2024 год.

### **3.2. Спортивно-оздоровительный этап 2-го года обучения.**

#### **3.2.1. Теоретическая подготовка**

*Тема1. История развития легкой атлетики в России. Физическая культура и спорта в России (1ч)*

История развития легкой атлетики. Российские спортсмены – чемпионы олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

Физическая культура, как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения.

*Тема2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека(0,5ч)*

Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Понятие об утомлении и перетренированности.

*Тема3. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. (0,5ч)*  
Техника безопасности на занятиях.

*Тема4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, экипировка (0,5ч)*  
Техника безопасности на занятиях. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учёбой и досугом.

*Тема 5. Основы техники легкой атлетики (0,5ч)*  
Краткая характеристика техники видов легкой атлетики, стартов и поворотов. Общие понятия о принципах, средствах, методах спортивной тренировки. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки в технике.

#### **3.2.2. Практическая подготовка**

##### **Общая физическая подготовка**

Выполнение ОРУ при обучении легкой атлетике направлено на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки.

1. *Строевые упражнения:* шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переходы на ходьбу, бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

2. *Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений – сгибание-разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками, то же во время ходьбы и бега.
3. *Упражнения для туловища и шеи.* Наклоны головы вперёд-назад, вправо-влево, наклоны и повороты туловища.
4. *Упражнения для ног.* Приседания, выпады, выпрыгивания, прыжки на одной, двух ногах, махи.
5. *Упражнения на растягивание и подвижность в суставах.* Вращательные движения рук с предметами (гимнастической палкой или резиной), с постепенным увеличением амплитуды движений.
6. *Прыжки со скакалкой, через препятствия, прыжки в длину с места.*
7. *Упражнения в упорах и висах.*
8. *Упражнения в парах с партнёром.*

### **Специальная физическая подготовка**

Средства СФП включают специальные беговые упражнения, бег и ходьбу во всех разновидностях (в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный; бег и ходьба в гору, по снегу, по песку и т.д.), а также прыжковые и скоростно - силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу и ходьбе, которые направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге.

*Беговые упражнения:* бег с высоким подниманием бедра и движениями рук, как при беге; бег с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперёд; семенящий бег с расслаблением плечевого пояса; бег с захлестом голени; прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; специальные упражнения барьериста; специальные упражнения на гибкость.

Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (ходьба, прыжки, подлезания и перелезания через барьеры; ходьба выпадами, пригибная; спрыгивания и выпрыгивания с небольшой высоты; выпрыгивания вперёд-вверх («лягушка»); различные подвижные и спортивные игры.

При применении средств СФП в работе с учащимися спортивно-оздоровительных групп тренеру необходимо быть очень осторожным, учитывая особенности детского организма и руководствоваться основными принципами – от простого к сложному и максимальной доступности.

*Упражнения для развития силы:* гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа; сгибания туловища, лежа на спине, ноги закреплены; поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног.

*Упражнения для развития быстроты:* легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, 60 м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

*Упражнения для развития гибкости:* общеразвивающие упражнения для формирования осанки, упражнения на гимнастической стенке для формирования осанки.

*Упражнения для комплексного развития качеств:* поднимание и опускание плеч, круговые движения; из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках; вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотами; перешагивания через набивной мяч; кувырки вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность; перебрасывание мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны под одному в колонну по два; размыкание вправо, влево от середины на интервал руки в стороны.

*Упражнения для развития ловкости:* легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

*Упражнения для развития координации:* (проявляется в возможности индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении): прыжки на точность, метания в цель; прыжки с поворотом на 90°, 180°, 360°; игровые упражнения;

*Упражнения для развития способности к равновесию* (сохранение равновесия в тех или иных статических положениях тела): общеразвивающие упражнения в парах; удерживая равновесие в положении «ласточка»; стоя на месте или в движении, удерживая на ладони гимнастическую палку; ходьба и бег по узкой части гимнастической скамейки (то же с перешагиванием мячей, выполнением поворотов); ходьба по одной линии с различным положением рук (на пояс, к плечам, за голову в стороны); то же на носках; то же с различными движениями рук (круги руками в различных плоскостях, одновременно и последовательно); ходьба выпадами, в полуприседе, приседе, с закрытыми глазами.

*Упражнения для развития способности к вестибулярной устойчивости* (точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов): наклоны

головы вперед, назад, в стороны: стоя на месте в беге, в прыжках: повороты в ходьбе, беге, прыжках (на заданное количество градусов, серийные); акробатические упражнения.

### **Техническая подготовка**

Техническая подготовка легкоатлетов направлена на овладение и совершенствование техники в избранном виде спорта. Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке. Технику вспомогательных упражнений следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность. Освоение техники является непрерывным процессом.

#### ***Ходьба.***

Совершенствование обычной ходьбы. Воспитание правильной осанки при ходьбе. Ходьба в различном темпе: медленно, быстро, ускоренно.

*Специальные упражнения.*

Ходьба на носках, пятках, на наружном и внутреннем сводах стопы. Ходьба с предметами : с набивным мячом на голове, с гимнастической палкой за спиной.

#### ***Бег на короткие дистанции.***

Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции. Пробегание отрезков 10-20-30 м с высокого старта в среднем и быстром темпе. Овладение положениями «на старт», «внимание», «марш». Выход со старта под команду. Обучение финишированию.

*Специальные упражнения.*

Ходьба выпадами с различным положением рук. Бег с высоким подниманием бедра и с забрасыванием голени назад. Пружинистые прыжки. Прыжки в шаге (с ноги на ногу)

#### ***Прыжки в высоту с разбега.***

Ознакомление с техникой прыжка способами «перешагивание», «перекидной». Обучение отталкиванию в сочетании с махом прямой ногой. Обучение постановке ноги на толчок. Постановка ноги вперед с одного шага в сочетании с замахом руками. Выпрыгивание вверх тс 1,2,3 и 6 шагов в сочетании с работой рук и махом прямой ногой.

*Специальные упражнения.*

Прыжки вверх толкаясь двумя ногами. Имитация перехода через планку «перешагиванием» и «перекидным» способом.

#### ***Прыжки в длину с места и с разбега.***

Ознакомление с техникой прыжка в длину с места. Прыжки с места в длину на технику и на результат. Ознакомление с техникой прыжка в длину с



разбега способами «согнув ноги» и «ножницы». Рассказ, показ, анализ кинограмм. Обучение техники отталкивания. Прыжки в шаге с 3, 5 шагов. Обучение техники приземления. Прыжки с небольшого разбега. Прыжки в длину с разбега со среднего и оптимального разбега на техники и результат.

*Специальные упражнения.*

Прыжки с ноги на ногу в «шаге» сериями по 10-12 прыжков. Прыжки на обеих ногах с акцентом на толчок вперед – «лягушкой», сериями по 6-8 прыжков.

#### ***Тройной прыжок с места.***

Ознакомление с техникой тройного прыжка с места. Обучение схеме прыжка по частям: прыжок с места, толкаясь двумя ногами в сочетании прыжка в «шаге». Овладение тройным прыжком с места в целом.

*Специальные упражнения.*

Использование прыжковых упражнений для подготовки к прыжку в длину с разбега. Прыжки в «шаге» сериями по 6-8 прыжков. «Скачки» сериями по 2-3 с переходом на другую ногу. Прыжки в шаге через 1,2,3 шага сериями.

#### **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка позволяет эффективнее использовать спортивную технику, физическую, морально-волевую подготовленность.

Для этого используют:

- показ техники изучаемого движения;
- использование предметных и других ориентиров.

#### **Участие в спортивных соревнованиях**

Согласно календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий МБУДО «СШ №1» г. Ельца на 2024 год.

### **4. Организационно-педагогические условия**

*Форма обучения* – очная.

*Формы организации занятий:*

- групповая учебно-тренировочная деятельность;
- теоретическая деятельность;
- самостоятельная работа;
- участие в спортивных соревнованиях;
- сдача контрольных нормативов.

*Режим и продолжительность занятий* с 08.00 до 20.00 часов.

*Режим занятий:* 3 раза в неделю

*Объем:* 4,5 часа в неделю

*Методы обучения* – словесные, наглядные, практические.

Формой подведения итогов реализации Программы является сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

**Условия реализации программы.** Обучаться по данной программе могут все желающие в возрасте от 7 до 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Перевод обучающихся осуществляется по итогам промежуточной аттестации. Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, могут быть оставлены повторно в группе того же года обучения.

**Таблица 2. Условия комплектования учебно-тренировочной группы**

Срок обучения	Возраст обучающихся	Кол-во учащихся в учебной группе, чел.	Кол-во учебных часов в неделю	Общий объем подготовки (час).
1 год	7-16	10-25	4,5	234
2 год	8-17	10-25	4,5	234

#### 4.1. Материально-техническое обеспечение.

Реализация Программы осуществляется по адресу: г. Елец, ул. М. Горького, 107.

Перечень материально-технического обеспечения учебно-тренировочного процесса:

- легкоатлетические дорожки со специальным покрытием;
- яма для прыжков в длину;
- сектор для прыжков в высоту;
- стойки и планки для прыжков в высоту;
- легкоатлетические барьеры;
- набивные мячи;
- гимнастические маты;
- гимнастические скамейки;
- гантели массивные от 0,5 до 5 кг;
- гимнастическая стенка.

#### 4.2. Кадровое обеспечение

**Таблица 3. Кадровые условия реализации Программы**

№ п/п	Наименование показателя	Количество человек
1	Укомплектованность кадрами: - тренеров-преподавателей: - <i>основные</i> - <i>совместители</i>	2 0 2

2	Уровень квалификации тренеров-преподавателей:	с высшим физкультурным образованием	2
		со средним физкультурным образованием	0
3	Квалификационная категория	высшая	0
		первая	0
		без категории	2

### 4.3. Список литературы

#### Список литературы:

1. Алабин В. Т. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов. - Учебное пособие. - Челябинск, 1977. -127 с.
2. Волков Л.В. – Обучение и воспитание юного спортсмена.- Киев: Здоровья. 1984.-144с.
3. Майфат С.П., Малофеева С.Н. –Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте.- Екатеринбург, 2003.- 131с.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
5. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.И. Легкая атлетика для юношества. - М., 1993. - 220 с.
6. Твой олимпийский учебник: Учебн. пособие для учреждений образования России. -15-е издание. В.С. Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
7. Травин Ю.Г. – Организация и методика занятий лёгкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. – М., 1995.-91 с.
8. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 255 с.
9. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 128 с.
10. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 232 с.
11. Хрущев СВ., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 1982. -143 с.

#### Интернет ресурсы:

1. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) - Министерство спорта Российской Федерации.
2. <https://worldathletics.org/> - Официальный сайт Международной федерации легкой атлетики.
3. <https://rusathletics.info/> - Официальный сайт Российской федерации легкой атлетики.
4. <https://sport48.ru/node/39> -Федерация легкой атлетики Липецкой области

## 5. Учебный план

Продолжительность учебно-тренировочного процесса – 52 календарные недели.

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации - сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

**Таблица 4. Учебный план**

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов	
		1 год обучения	2 год обучения
1	Общая физическая подготовка	109	102
2	Специальная физическая подготовка	73	75
3	Техническая подготовка	30	32
4	Тактическая подготовка	13	13
5	Теоретическая подготовка	3	3
6	Участие в спортивных соревнованиях	3	6
7	Контрольно-переводные испытания	3	3
<b>Количество часов в неделю</b>		<b>4,5</b>	<b>4,5</b>
<b>Общее количество часов</b>		<b>234</b>	<b>234</b>

### 5.1. Формы промежуточной аттестации обучающихся

Программа предусматривает текущий, промежуточный и итоговый контроль результатов обучения занимающихся.

*Текущий контроль* успеваемости проводится тренером-преподавателем проводится в течение всего учебного года с целью анализа текущих изменений функционального состояния организма обучающихся и систематического контроля уровня освоения обучающимися тем, разделов программного материала в ходе осуществления учебно-тренировочной деятельности.

Сроки проведения текущего контроля тренер-преподаватель выбирает самостоятельно.

При текущем контроле успеваемости применяется безотметочная система оценивания.

Формой текущего контроля является сдача контрольных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка).

*Промежуточная аттестация* проводится в конце первого года обучения (апрель-май) в соответствии с графиком, утверждённым приказом директора Учреждения, в форме контрольно-переводных нормативов (испытаний) по разделам спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка).

Критерии оценки контрольно–переводных нормативов – «зачет», «не зачет».

*Итоговая аттестация* проводится в конце второго учебного года по итогам завершения освоения Программы в полном объеме. Сроки проведения аттестации устанавливаются педагогическим советом и утверждаются приказом директора.

Форма проведения итоговой аттестации - сдача контрольных нормативов (испытаний) по разделам спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка).

Критерии оценки итоговой аттестации – «аттестован», «не аттестован».

## **6. Календарный учебный график**

**Начало учебного года - 01 сентября.**

**Окончание учебного года - 31 августа.**

**Таблица 5. Календарный план-график  
спортивно-оздоровительного этапа 1-го года обучения**

Разделы подготовки	Часы	Количество часов по месяцам											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	<b>109</b>	10	8	8	8	9,5	8	7	8	8	9,5	15	10
Специальная физическая подготовка	<b>73</b>	4	8	7	5,5	6	6	7,5	6	5	7	4,5	6,5
Техническая подготовка	<b>30</b>	2	2	3	3	3	3	3	3	4	2	-	2
Тактическая подготовка	<b>13</b>	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	-	1
Теоретическая подготовка	<b>3</b>	1	0,5	0,5	0,5	-	-	-	0,5	-	-	-	-
Участие в спортивных соревнованиях	<b>3</b>	-	-	-	1,5	-	-	1,5	-	-	-	-	-
Контрольно-переводные испытания	<b>3</b>	1,5	-	-	-	-	-	-	-	1,5	-	-	-
<b>Всего часов</b>	<b>234</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>

**Таблица 6. Календарный план-график  
спортивно-оздоровительного этапа 2-го года обучения**

Разделы подготовки	Часы	Количество часов по месяцам											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	<b>102</b>	10	6,5	8	6,5	8,5	8	5,5	6,5	8	9,5	15	10
Специальная физическая подготовка	<b>75</b>	4	8	7	6	6	6	9	6	5	7	4,5	6,5
Техническая подготовка	<b>32</b>	2	2	3	4	4	3	3	3	4	2	-	2
Тактическая подготовка	<b>13</b>	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	-	1
Теоретическая подготовка	<b>3</b>	1	0,5	0,5	0,5	–	–	–	0,5	–	–	–	–
Участие в спортивных соревнованиях	<b>6</b>	–	1,5	–	1,5	–	–	1,5	1,5	–	–	–	–
Контрольно- переводные испытания	<b>3</b>	1,5	–	–	–	–	–	–	–	1,5	–	–	–
<b>Всего часов</b>	<b>234</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>

## 7. Оценочные материалы

**Таблица 7. Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке**

№ п/п	Норматив	Возраст (лет)	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
			Мальчики/юноши			Девочки/девушки		
1	Челночный бег 3x10 м (сек)	7-9	10,2	10,0	9,8	10,5	10,3	10,1
		10-12	9,5	9,3	9,0	9,8	9,6	9,4
		13-15	9,3	9,0	8,8	9,4	9,2	9,0
		16-17	8,8	8,6	8,3	9,0	8,8	8,6
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7-9	3	4	5	1	2	3
		10-12	6	7	8	3	5	7
		13-15	10	12	15	8	10	12
		16-17	15	18	20	12	14	16
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	7-9	110	115	120	105	110	115
		10-12	120	130	140	115	125	135
		13-15	140	150	160	135	145	155
		16-17	160	170	180	155	160	170
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастич. скамье (от уровня скамьи)	7-9	+	+1	+2	+	+1	+2
		10-12	+1	+2	+3	+1	+2	+3
		13-15	+1	+2	+3	+1	+2	+3
		16-17	+2	+3	+4	+3	+4	+5
5	Бег 500 м (мин)	7-9	Без учета времени					
		10-12	3.10 и выше	3.09-3.00	2.59 и ниже	3.25 и выше	3.24-3.15	3.14 и ниже
		13-15	3.00 и выше	2.59-2.35	2.34 и ниже	3.15 и выше	3.14-3.00	2.59 и ниже
		16-17	2.25 и выше	2.24-2.10	2.09 и ниже	2.50 и выше	2.49-2.30	2.29 и ниже

## 8. Методические материалы

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные методы проведения занятий.

Основные методы обучения:

- *словесный*: создаёт предварительное представление об изучении упражнений и для этой цели используется: рассказ, замечание, указание.
- *наглядно-практический*: применяется в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов (при возможности).
- *практические методы*: упражнения, соревнования.

Основные методы воспитания: убеждение, поощрение, игровой, дискуссионный.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программе физкультурно-спортивной направленности  
«легкая атлетика»**

**Возраст обучающихся:** 7 – 16 лет.

**Год обучения:** первый год обучения

## Содержание

1. Планируемые результаты
2. Содержание
3. Тематическое планирование

### 1. Планируемые результаты

*Освоив программу первого года обучения, спортсмены приобретают следующие знания:*

- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
- краткие сведения по истории развития легкой атлетики;
- основы техники видов легкой атлетики;
- основные правила поведения и техники безопасности на занятиях легкой атлетикой;
- о личной гигиене спортсмена и способах закаливания;
- о самоконтроле во время занятий легкой атлетикой.

*Прошедшие курс первого года обучения должны уметь:*

- применять правила безопасности на занятиях;
- выполнять комплекс общеразвивающих упражнений, предусмотренных программой.
- владеть техникой бега на короткие дистанции;
- уметь правильно выполнять старт и финиш в беге;
- выполнять прыжки с места в длину и высоту и небольшого разбега.

### 2. Содержание

#### 2.1 Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Теоретические занятия проводятся в виде коротких бесед, викторин, конкурсов в начале тренировочного занятия или во время отдыха. При изложении материала следует учитывать возраст занимающихся и доступность материала. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента занимающихся. Степень усвоения теории существенно повышается за счет использования учебных кинофильмов и видеороликов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и т.д.

В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения по истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Полезно обучать занимающихся получать спортивную информацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Теоретические знания должны не только вооружить спортсменов специальными знаниями, но и воспитывать в них чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за неё.

#### 1. Вводное занятие. История возникновения и развития легкой атлетики (1ч)

Содержание работы секции. Краткие сведения по истории развития легкой атлетики в древние времена. Включение видов легкой атлетики в программу античных Олимпийских игр.

#### 2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Правильное обращение с инвентарем (0,5ч)

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Правила поведения и техники безопасности в спортивном зале и при выполнении физических упражнений. Правильное обращение с инвентарем. Обувь, одежда для занятий.

#### 3. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. (0,5ч)

Гигиенические требования к местам проведения занятий. Личная гигиена спортсмена. Значения и способы закаливания.

#### 4. Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни. Самоконтроль во время занятий (1 ч).

Главные составляющие здорового образа жизни. Физическая культура и спорт в системе здорового образа жизни.

Значение и содержание самоконтроля в процессе занятий легкой атлетикой. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.

*Тема 5. Основы техники легкой атлетики (0,5ч).*

Знакомство с разнообразной техникой легкой атлетики по различным дисциплинам (бег, прыжки, метание).

## **2.2. Практическая подготовка**

### **Общая физическая подготовка**

**Общая физическая подготовка (ОФП)** направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования.

Поэтому на первых этапах используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры.

**Строевые упражнения.** Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы и бега.

#### **Упражнения для мышц туловища и шеи:**

- упражнения без предметов и в парах (наклоны вперед, назад, влево, вправо).
- упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз сгибание и поднятие ног, мяч зажат между стопами ног.
- упражнения на гимнастических снарядах.
- упражнения для мышц ног и таза.
- упражнения без предметов, индивидуальные и в парах.
- упражнения с набивными мячами – приседания, прыжки, подскоки.

**Упражнения для развития мышц брюшного пресса:** из положения лежа на животе, лежа на спине, из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Различные движения ногами, махи в различных положениях. Приседания. Выпады. Подскоки, выпрыгивания, прыжки. Упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны.

#### **Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.**

#### **Упражнения на формирование правильной осанки.**

**Упражнения в равновесии:** упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда.

**Упражнения других видов спорта.** Спортивные игры – футбол, волейбол. Элементы гимнастики, акробатики. Подвижные игры и эстафеты.

**Подвижные игры:** «Чья команда быстрее соберётся?», «Ровным кругом (затейники)», «Медведь и пчёлы», «У медведя во бору», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Лягушки и цапля», «Море волнуется», «Сделай фигуру», «Сторож», «Ловишка, бери ленту», «Два Мороза». Игры-соревнования (эстафеты). Игровые задания: «Кто быстрее перенесёт кегли?», «Ходьба и бег с препятствиями» (по шнуру, по гимнастической скамейке), «Кто быстрее докатит обруч до флажка?», «Не намочи ног» (пройти по кубам), «Построение и перестроение команд», «Найди, где спрятано», «Кто дольше?» (стойка на бревне на одной ноге), «Пройди и не урони» (пройти расстояние с мешочком на голове), «Покрути обруч», «Кто быстрее соберёт овощи?», «Переход через болото» (по дощечкам, кубам, бревну), «Кто быстрее?» (перетянуть шнур), «Кто первым

доставит флажок?» (преодолевая препятствия), «Кто самый ловкий?» (проползти под дугой, пролезть в два обруча, перепрыгнуть «ручеек» и доставить пакет).

**Игры со скакалками.** Выполнить упражнения: «Кто быстрее?» (прыжки через скакалку, продвигаясь вперёд до условного места), «Кто дольше?» (прыжки через скакалку на месте), «Кто как умеет?» (каждый играющий показывает движения).

### **Специальная физическая подготовка**

*Беговые упражнения:* с захлестыванием голени назад, с высоким подниманием бедра, на прямых ногах, приставным шагом левым и правым боком и др.

*Упражнения для развития быстроты.*

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью, на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 30 м.

С постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине или животе в различных положениях к стартовой линии.

Стартовые рывки с мячом, вдогонку с партнером.

«Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами.

### **Техническая подготовка**

Очень важно заложить основы правильной техники исполнения движений в разных видах лёгкой атлетики.

*Бег* является простым и естественным движением, поэтому дети осваивают это упражнение раньше, чем приходят в спортивную школу. Если же рассматривать бег, как одну из легкоатлетических дисциплин, то очень важно правильное выполнение этого несложного упражнения, которое требует определённой подготовки.

При работе над *техникой бега* необходимо соблюдать основные требования: прямолинейность направления бега; полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом вперёд маховой ноги; быстрая и мягкая постановка ноги на грунт с передней части стопы; свободная и энергичная работа рук; прямое положение туловища и головы. В период обучения на этапе спортивно-оздоровительном следует руководствоваться только этими основными требованиями, а уже в конце этого периода, когда будет проявляться способность ребёнка к спринтерскому, барьерному бегу или бегу на средние и длинные дистанции, последует более детальная работа над техникой бега с учётом специфик вышеуказанных разновидностей бега.

*Работа ног при беге.* Главным элементом в беге является момент отталкивания, т.к. от мощности усилия, угла отталкивания и частоты шагов зависит скорость бега. На спортивно-оздоровительном этапе работы с детьми важно добиться понимания, что отталкивание должно быть направлено только вперёд и строго согласовано с наклоном туловища. Научить детей определять толчковую и маховую ногу для наиболее эффективного отталкивания. Уделять большое внимание прямолинейному движению ног и правильной постановке ноги на дорожку – слегка согнутой в коленном суставе, что уменьшает тормозящее действие в момент постановки и способствует более равномерному и плавному бегу.

*Работа рук при беге.* Движения рук при беге ритмично сочетаются с движениями ног. Руки, сохраняя равновесие, способствуют уменьшению или увеличению частоты шагов. Следует научить детей правильно сгибать руки в локтевых суставах, примерно под прямым углом, кисти должны быть свободно сжаты в кулак. Движения рук направлены вперёд-вверх к подбородку и назад несколько в сторону. При движении назад кисти рук не должны выходить за пределы туловища. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега: чем выше скорость, тем выше темп и шире движения рук.

**Примерный набор упражнений для работы над исправлением ошибок в технике бега:**

<i>Ошибка</i>	<i>Упражнение для устранения ошибки</i>	<i>Методические указания</i>
Не прямолинейность бега по дистанции	Бег по узкой дорожке, шириной 20-25 см, бег по линии	Смотреть вперёд
Недостаточное выпрямление толчковой ноги	Бег прыжками на отрезках	Отрезки 40 -50 м
Недостаточно высокое поднимание бедра	Бег по дорожке с высоким подниманием бедра через расставленные на расстоянии 70-90 см набивные мячи или другие предметы	Длина отрезка 40-50м. Упражнение следует выполнять в форме игры или соревнования на двух параллельных дорожках. Следить, чтобы учащиеся не «подседали» на опорной ноге и не откидывали туловище назад
Закрепощённость плечевого пояса	Бег в положении «руки за спиной» или на поясе (такое положение заставляет выводить плечо вперёд в такт движениям таза и ног)	. Встречное движение оси таза и плеч. Длина отрезков 40-50м

*Старт.* На этапе спортивно-оздоровительном детям даётся понятие о видах стартового движения - высокий старт. В этом периоде необходимо, чтобы дети усвоили правильное положение ног у стартовой линии и положение рук относительно толчковой и маховой ноги. Команды, дающиеся на старте. Положение туловища до стартовой команды «внимание» и увеличение наклона туловища вперёд - вниз после этой команды. Учащиеся СОГ в основном стартуют с высокого старта. В конце учебного года можно применять технику низкого старта без колодок.

*Финиш и остановка после бега.* Финишное ускорение, т.е. бег на последнем отрезке дистанции, характеризуется увеличением частоты шагов, более энергичной работой рук и некоторым увеличением наклона туловища вперёд.

Надо научить детей после пересечения линии финиша резко не останавливаться, а перейти на медленный бег, а затем – на ходьбу. Часто дети совершают ошибку, начиная сбавлять темп бега за несколько метров до финишной черты и фактически останавливаясь на ней, значительно ухудшая эти свой результат. Это особенно характерно для младшего возраста, новичков. Поэтому работа над исправлением данной ошибки должна проводиться с самых первых занятий.

*Прыжки-* учащиеся знакомятся с техникой прыжка в длину с места, овладевают подготовительными движениями при подготовке к толчку, прыгают в длину с места на технику и на результат. Происходит ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «ножницы», обучение технике отталкивания, технике приземления, отталкиванию в сочетании с разбегом.

Применяются прыжки в «шаге» с места с 1, 3, 5 шагов, прыжки в «шаге» с 5, 7, 9 шагов, но с применением этого упражнения нужно быть очень осторожными применять на втором году обучения, т.к. в более раннем периоде костно-мышечная и суставно-связочная система детей не сформирована и могут быть серьёзные травмы. Прыжки с небольшого разбега с

акцентированным вниманием на группировку в полёте и выбрасыванием ног вперёд до положения сидя.

Ознакомление с техникой прыжка сначала способами «перешагивание», затем и «фосбери-флоп». Наиболее простой из них – способ «перешагивание». Обучение отталкиванию в сочетании с махом прямой ногой, обучение постановке ноги на толчок, обучение сочетанию отталкивания с разбегом, приземлению. Целесообразно применять в начале обучения не планку, а резиновый амортизатор, укреплённый на двух стойках, постепенно увеличивая высоту. В качестве специальных подготовительных упражнений применяются прыжки вверх, толкаясь двумя ногами без отягощения и с небольшим отягощением, различные виды впрыгиваний, перепрыгиваний, прыжки вверх, отталкиваясь одной ногой с 1-5 шагов, доставая подвешенные на различной высоте предметы или ветки деревьев.

#### Тактическая подготовка

Тактическая подготовка позволяет эффективнее использовать спортивную технику, физическую, морально-волевую подготовленность.

Для этого используют:

- показ техники изучаемого движения;
- использование предметных и других ориентиров

#### Участие в спортивных соревнованиях

Согласно календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий МБУДО «СШ №1» г. Ельца на 2024 год.

### 3. Тематическое планирование

#### Годовой календарный план-график распределения программного материала

Разделы подготовки	Часы	Количество часов по месяцам											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	<b>109</b>	10	8	8	8	9,5	8	7	8	8	9,5	15	10
Специальная физическая подготовка	<b>73</b>	4	8	7	5,5	6	6	7,5	6	5	7	4,5	6,5
Техническая подготовка	<b>30</b>	2	2	3	3	3	3	3	3	4	2	-	2
Тактическая подготовка	<b>13</b>	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	-	1
Теоретическая подготовка	<b>3</b>	1	0,5	0,5	0,5	-	-	-	0,5	-	-	-	-
Участие в спортивных соревнованиях	<b>3</b>	-	-	-	1,5	-	-	1,5	-	-	-	-	-
Контрольно-переводные испытания	<b>3</b>	1,5	-	-	-	-	-	-	-	1,5	-	-	-
<b>Всего часов</b>	<b>234</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>

## Тематическое планирование

№ п/п	№	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)	Всего часов
<b>Сентябрь (19,5 ч)</b>					
<b>Теоретическая подготовка (1ч)</b>					
1	1	Вводное занятие. История возникновения и развития легкой атлетики.	01.09		1 ч
<b>Общая физическая подготовка (10ч)</b>					
2	1	Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы и бега.	01.09		0,5 ч
3	2	Упражнения без предметов и в парах (наклоны вперед, назад, влево, вправо).	06.09		1 ч
4	3	Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз сгибание и поднятие ног, мяч зажат между стопами ног.	08.09		1,5 ч
5	4	Упражнения на гимнастических снарядах.	11.09		1,5 ч
6	5	Упражнения для мышц ног и таза.	13.09		0,5 ч
7	6	Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах.	15.09		1,5 ч
8	7	Упражнения с набивными мячами – приседания, прыжки, подскоки.	18.09		0,5 ч
9	8	Упражнения для развития мышц брюшного пресса: из положения лежа на животе, лежа на спине, из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке.	20.09		0,5 ч
10	9	Спортивные игры – футбол, волейбол.	22.09		1 ч
11	10	Подвижные игры: «Чья команда быстрее соберётся?», «Ровным кругом (затейники)»	25.09		1,5 ч
<b>Специальная физическая подготовка (4ч)</b>					
12	1	Беговые упражнения: с захлестыванием голени назад, с высоким подниманием бедра, на прямых ногах, приставным шагом левым и правым боком и др.	04.09		1,5 ч
13	2	По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью, на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 30 м.	06.09		0,5 ч
14	3	С постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине или животе в различных положениях к стартовой линии.	13.09		1 ч
15	4	«Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами.	18.09		1 ч

<b>Техническая подготовка (2ч)</b>					
16	1	Бег по узкой дорожке, шириной 20-25 см, бег по линии	29.09		1,5 ч
17	2	Бег по дорожке с высоким подниманием бедра через расставленные на расстоянии 70-90 см набивные мячи или другие предметы	22.09		0,5 ч
<b>Тактическая подготовка (1ч)</b>					
18	1	Тактическая подготовка показ техники изучаемого движения; использование предметных и других ориентиров	20.09		1 ч
<b>Контрольно-переводные испытания (1,5ч)</b>					
19	1	Контрольные испытания (текущий контроль)	27.09		1,5 ч
<b>Итого:</b>			<b>19,5 часов</b>		

№ п/п	№	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)	Всего часов
<b>Октябрь (19,5 ч)</b>					
<b>Теоретическая подготовка (0,5ч)</b>					
1	1	Правила поведения и техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Правильное обращение с инвентарем.	02.10		0,5 ч
<b>Общая физическая подготовка (8ч)</b>					
2	1	Упражнения в равновесии: упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда.	04.10		1,5 ч
3	2	Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Упражнения на формирование правильной осанки.	06.10		1,5 ч
	3	Упражнения с набивными мячами – приседания, прыжки, подскоки	09.10		1,5 ч
4	4	Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Различные движения ногами, махи в различных положениях. Приседания. Выпады.	11.10		0,5 ч
5	5	Подскоки, выпрыгивания, прыжки. Упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны.	13.10		1,5 ч
6	6	Игры со скакалками. Выполнить упражнения: «Кто быстрее?» (прыжки через скакалку, продвигаясь вперед до условного места)	16.10		1,5 ч
<b>Специальная физическая подготовка (8ч)</b>					



7	1	Беговые упражнения: с захлестыванием голени назад, с высоким подниманием бедра, на прямых ногах, приставным шагом левым и правым боком и др.	02.10		1 ч
8	2	По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью, на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 30 м.	11.10		1 ч
9	3	Стартовые рывки с мячом, вдогонку с партнером.	18.10		1,5 ч
10	4	«Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами.	20.10		1,5 ч
11	5	Беговые упражнения: с захлестыванием голени назад, с высоким подниманием бедра, на прямых ногах, приставным шагом левым и правым боком и др.	23.10		1,5 ч
12	6	Стартовые рывки с мячом, вдогонку с партнером.	25.10		1,5 ч
<b>Техническая подготовка (2ч)</b>					
13	1	Бег в положении «руки за спиной» или на поясе (такое положение заставляет выводить плечо вперед в такт движениям таза и ног)	27.10		0,5 ч
14	2	Бег прыжками на отрезках	30.10		1,5 ч
<b>Тактическая подготовка (1ч)</b>					
15	1	Показ техники изучаемого движения; использование предметных и других ориентиров	27.10		1 ч
<b>Итого:</b>			<b>19,5 часов</b>		

№ п/п	№	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)	Всего часов
<b>Ноябрь (19,5 ч)</b>					
<b>Теоретическая подготовка (0,5ч)</b>					
1	1	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.	01.11		0,5 ч
<b>Общая физическая подготовка (8ч)</b>					
2	1	Упражнения в равновесии: упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда.	06.11		1,5 ч
3	2	Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Упражнения на формирование правильной осанки.	08.11		1,5 ч
4	3	Упражнения на гимнастических снарядах.	13.11		1,5 ч
5	4	Упражнения с набивными мячами – приседания, прыжки, подскоки	15.11		1,5 ч

6	5	Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Различные движения ногами, махи в различных положениях. Приседания. Выпады.	17.11		1 ч
7	6	Подскоки, выпрыгивания, прыжки. Упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны.	20.11		1 ч
<b>Специальная физическая подготовка (7ч)</b>					
8	1	Беговые упражнения: с захлестыванием голени назад, с высоким подниманием бедра, на прямых ногах, приставным шагом левым и правым боком и др.	22.11		1,5 ч
9	2	По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью, на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 30 м.	24.11		1,5 ч
10	3	Стартовые рывки с мячом, вдогонку с партнером.	27.11		1,5 ч
11	4	«Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами.	29.11		1,5 ч
12	5	Стартовые рывки с мячом, вдогонку с партнером.	17.11		0,5 ч
13	6	Беговые упражнения: с захлестыванием голени назад, с высоким подниманием бедра, на прямых ногах, приставным шагом левым и правым боком и др.	20.11		0,5 ч
<b>Техническая подготовка (3ч)</b>					
14	1	Бег в положении «руки за спиной» или на поясе (такое положение заставляет выводить плечо вперед в такт движениям таза и ног)	03.11		1,5 ч
15	2	Бег прыжками на отрезках	10.11		1,5 ч
<b>Тактическая подготовка (1ч)</b>					
16	1	Показ техники изучаемого движения; использование предметных и других ориентиров	01.11		1 ч
<b>Итого:</b>			<b>19,5 часов</b>		

№ п/п	№	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)	Всего часов
<b>Декабрь (19,5 ч)</b>					
<b>Теоретическая подготовка (0,5ч)</b>					
1	1	Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни. Самоконтроль во время занятий	01.12		0,5 ч
<b>Общая физическая подготовка (8ч)</b>					
2	1	Упражнения в равновесии: упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке. Усложнение	06.12		1,5 ч

		упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда.			
3	2	Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Упражнения на формирование правильной осанки.	08.12		1,5 ч
4	3	Упражнения на гимнастических снарядах.	11.12		1,5 ч
5	4	Упражнения с набивными мячами – приседания, прыжки, подскоки	13.12		1,5 ч
6	5	Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Различные движения ногами, махи в различных положениях. Приседания. Выпады.	15.12		1,5 ч
7	6	Подскоки, выпрыгивания, прыжки. Упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны.	20.12		0,5 ч
<b>Специальная физическая подготовка (5,5ч)</b>					
8	1	Беговые упражнения: с захлестыванием голени назад, с высоким подниманием бедра, на прямых ногах, приставным шагом левым и правым боком и др.	20.12		1 ч
9	2	По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью, на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 30 м.	25.12		1,5 ч
10	3	Стартовые рывки с мячом, вдогонку с партнером.	27.12		1,5 ч
11	4	«Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами.	29.12		1,5 ч
<b>Техническая подготовка (3ч)</b>					
12	1	Бег в положении «руки за спиной» или на поясе (такое положение заставляет выводить плечо вперед в такт движениям таза и ног)	04.12		1,5 ч
13	2	Бег прыжками на отрезках	18.12		1,5 ч
<b>Тактическая подготовка (1ч)</b>					
14	1	Показ техники изучаемого движения; использование предметных и других ориентиров	01.12		1 ч
<b>Участие в спортивных соревнованиях (1,5ч)</b>					
15	1	Согласно календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий МБУДО «СШ №1» г. Ельца на 2024 год.	22.12		1,5 ч
<b>Итого:</b>			<b>19,5 часов</b>		

№ п/п	№	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)	Всего часов
-------	---	--------------------	-------------------------------	----------------------------	-------------

<b>Январь (19,5 ч)</b>					
<b>Общая физическая подготовка (9,5ч)</b>					
1	1	Упражнения в равновесии: упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда.	03.01		0,5 ч
2	2	Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Упражнения на формирование правильной осанки.	05.01		1,5 ч
3	3	Упражнения на гимнастических снарядах.	10.01		1,5 ч
4	4	Упражнения с набивными мячами – приседания, прыжки, подскоки	12.01		1,5 ч
5	5	Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Различные движения ногами, махи в различных положениях. Приседания. Выпады. упражнения без предметов и в парах (наклоны вперед, назад, влево, вправо).	17.01		1,5 ч
6	6	Подскоки, выпрыгивания, прыжки. Упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны. Игры со скакалками. Выполнить упражнения: «Кто быстрее?» (прыжки через скакалку, продвигаясь вперед до условного места)	19.01		1,5 ч
7	7	Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз сгибание и поднятие ног, мяч зажат между стопами ног.	31.01		0,5 ч
8	8	Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Различные движения ногами, махи в различных положениях. Приседания. Выпады. упражнения без предметов и в парах (наклоны вперед, назад, влево, вправо).	08.01		0,5 ч
9	9	Упражнения с набивными мячами – приседания, прыжки, подскоки	29.01		0,5 ч
<b>Специальная физическая подготовка (6ч)</b>					
10	1	Беговые упражнения: с захлестыванием голени назад, с высоким подниманием бедра, на прямых ногах, приставным шагом левым и правым боком и др.	08.01		1 ч
11	2	По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью, на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 30 м.	15.01		1,5 ч
12	3	Стартовые рывки с мячом, вдогонку с партнером.	22.01		1,5 ч
13	4	«Челночный бег», отрезки пробегают	29.01		1 ч

		лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами.			
14		По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью, на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 30 м.	03.01		1 ч
<b>Техническая подготовка (3ч)</b>					
15	1	Бег в положении «руки за спиной» или на поясе (такое положение заставляет выводить плечо вперед в такт движениям таза и ног)	24.01		1,5 ч
16	2	Бег прыжками на отрезках	26.01		1,5 ч
<b>Тактическая подготовка (1ч)</b>					
17	1	Показ техники изучаемого движения; использование предметных и других ориентиров	31.01		1 ч
<b>Итого:</b>			<b>19,5 часов</b>		

№ п/п	№	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)	Всего часов
<b>Февраль (18 ч)</b>					
<b>Общая физическая подготовка (8ч)</b>					
1	1	Упражнения в равновесии: упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда.	02.02		1,5 ч
2	2	Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Упражнения на формирование правильной осанки.	09.02		1,5 ч
3	3	Упражнения на гимнастических снарядах.	14.02		1,5 ч
4	4	Упражнения с набивными мячами – приседания, прыжки, подскоки	16.02		1,5 ч
5	5	Подвижные игры и эстафеты. Игровые задания: «Кто быстрее перенесёт кегли?», «Ходьба и бег с препятствиями» (по шнуру, по гимнастической скамейке), «Кто быстрее докатит обруч до флажка?», «Не намочи ног»( пройти по кубам)	19.02		1,5 ч
6	6	Подскоки, выпрыгивания, прыжки. Упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны.	21.02		0,5
<b>Специальная физическая подготовка (6ч)</b>					
7	1	Беговые упражнения: с захлестыванием голени назад, с высоким подниманием бедра, на прямых ногах, приставным шагом левым и правым боком и др.	07.02		1,5 ч
8	2	По зрительному сигналу рывки с места с	23.02		1,5 ч

		максимальной скоростью, на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 30 м.			
9	3	Стартовые рывки с мячом, вдогонку с партнером.	26.02		1,5 ч
10	4	«Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами.	28.02		1,5 ч
<b>Техническая подготовка (3ч)</b>					
11	1	Бег в положении «руки за спиной» или на поясе (такое положение заставляет выводить плечо вперед в такт движениям таза и ног)	05.02		1,5 ч
12	2	Бег прыжками на отрезках	12.02		1,5 ч
<b>Тактическая подготовка (1ч)</b>					
13	1	Показ техники изучаемого движения; использование предметных и других ориентиров	21.02		1 ч
<b>Итого:</b>			<b>18 часов</b>		

№ п/п	№	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)	Всего часов
<b>Март (21 ч)</b>					
<b>Общая физическая подготовка (7ч)</b>					
1	1	Упражнения в равновесии: упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда.	01.03		1,5 ч
2	2	Упражнения с набивными мячами – приседания, прыжки, подскоки	08.03		1,5 ч
3	3	Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Различные движения ногами, махи в различных положениях. Приседания. Выпады.	11.03		1,5 ч
4	4	Игры со скакалками. Выполнить упражнения: «Кто быстрее?» (прыжки через скакалку, продвигаясь вперед до условного места)	15.03		1,5 ч
5	5	Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз сгибание и поднятие ног, мяч зажат между стопами ног.	18.03		1 ч
<b>Специальная физическая подготовка (7,5ч)</b>					
6	1	Беговые упражнения: с захлестыванием голени назад, с высоким подниманием бедра, на прямых ногах, приставным шагом левым и правым боком и др.	04.03		1,5 ч
7	2	По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью, на отрезках	06.03		1,5 ч

		(5,10,15 и т.д.) до 30 м.			
8	3	Стартовые рывки с мячом, вдогонку с партнером.	13.03		1,5 ч
9	4	«Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами.	20.03		1,5 ч
10	5	Стартовые рывки с мячом, вдогонку с партнером.	29.03		1,5 ч
<b>Техническая подготовка (3ч)</b>					
11	1	Бег в положении «руки за спиной» или на поясе (такое положение заставляет выводить плечо вперед в такт движениям таза и ног)	22.03		1,5 ч
12	2	Бег прыжками на отрезках	25.03		1,5 ч
<b>Тактическая подготовка (2ч)</b>					
13	1	Показ техники изучаемого движения использование предметных и других ориентиров	27.03		1,5 ч
14	2	Показ техники изучаемого движения; использование предметных и других ориентиров	18.03		0,5 ч
<b>Участие в спортивных соревнованиях (1,5ч)</b>					
15	1	Согласно календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий МБУДО «СШ №1» г. Ельца на 2024 год.	07.03		1,5 ч
<b>Итого:</b>			<b>21 час</b>		

№ п/п	№	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)	Всего часов
<b>Апрель (19,5 ч)</b>					
<b>Теоретическая подготовка (0,5ч)</b>					
1	1	Терминология, основные сведения о технике.	01.04		0,5 ч
<b>Общая физическая подготовка (8ч)</b>					
2	1	Упражнения в равновесии: упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда.	01.04		1 ч
3	2	Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Упражнения на формирование правильной осанки.	05.04		1,5 ч
4	3	Упражнения на гимнастических снарядах. Подвижные игры и эстафеты. Игровые задания: «Кто быстрее перенесёт кегли?», «Ходьба и бег с препятствиями» (по шнуру, по гимнастической скамейке), «Кто быстрее	10.04		1,5 ч

		докатит обруч до флажка?», «Не намочи ног»( пройти по кубам)			
5	4	Упражнения с набивными мячами – приседания, прыжки, подскоки	17.04		1,5 ч
6	5	Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Различные движения ногами, махи в различных положениях. Приседания. Выпады. упражнения без предметов и в парах (наклоны вперед, назад, влево, вправо).	19.04		1,5 ч
7	6	Подскоки, выпрыгивания, прыжки. Упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны. Игры со скакалками. Выполнить упражнения: «Кто быстрее?» (прыжки через скакалку, продвигаясь вперед до условного места)	22.04		1 ч
<b>Специальная физическая подготовка (6ч)</b>					
8	1	Беговые упражнения: с захлестыванием голени назад, с высоким подниманием бедра, на прямых ногах, приставным шагом левым и правым боком и др.	03.04		1,5 ч
9	2	По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью, на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 30 м.	08.04		1,5 ч
10	3	Стартовые рывки с мячом, вдогонку с партнером.	12.04		1,5 ч
11	4	«Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами.	15.04		1,5 ч
<b>Техническая подготовка (3ч)</b>					
12	1	Бег в положении «руки за спиной» или на поясе (такое положение заставляет выводить плечо вперед в такт движениям таза и ног)	24.04		1,5 ч
13	2	Бег прыжками на отрезках	26.04		1,5 ч
<b>Тактическая подготовка (2ч)</b>					
14	1	Показ техники изучаемого движения; использование предметных и других ориентиров	29.04		1,5 ч
15	2	Показ техники изучаемого движения; использование предметных и других ориентиров	22.04		0,5 ч
<b>Итого:</b>			<b>19,5 часов</b>		

№ п/п	№	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)	Всего часов
<b>Май (19,5 ч)</b>					
<b>Общая физическая подготовка (8ч)</b>					
1	1	Построения и перестроения. Повороты.	01.05		1,5 ч



		Различные виды ходьбы и бега.			
2	2	Упражнения без предметов и в парах (наклоны вперед, назад, влево, вправо). упражнения с набивными мячами – приседания, прыжки, подскоки.	08.05		1,5 ч
3	3	Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз сгибание и поднятие ног, мяч зажат между стопами ног.	15.05		1,5 ч
4	4	Упражнения на гимнастических снарядах. Подвижные игры: «Чья команда быстрее соберётся?», «Ровным кругом (затейники)»	17.05		1,5 ч
5	5	Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения для развития мышц брюшного пресса: из положения лежа на животе, лежа на спине, из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке.	27.05		1,5 ч
6	6	Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах.	29.05		0,5 ч
<b>Специальная физическая подготовка (5ч)</b>					
7	1	Беговые упражнения: с захлестыванием голени назад, с высоким подниманием бедра, на прямых ногах, приставным шагом левым и правым боком и др.	03.05		1,5 ч
8	2	По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью, на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 30 м.	06.05		1,5 ч
9	3	С постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине или животе в различных положениях к стартовой линии.	10.05		1,5 ч
10	4	«Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами.	13.05		1 ч
<b>Техническая подготовка (4ч)</b>					
11	1	Бег по узкой дорожке, шириной 20-25 см, бег по линии	20.05		1 ч
12	2	Бег по дорожке с высоким подниманием бедра через расставленные на расстоянии 70-90 см набивные мячи или другие предметы	22.05		1,5 ч
13	3	Бег по узкой дорожке, шириной 20-25 см, бег по линии	24.05		1,5 ч
<b>Тактическая подготовка (1ч)</b>					
14	1	Тактическая подготовка показ техники изучаемого движения; использование предметных и других ориентиров	29.05		1 ч

<b>Контрольно-переводные испытания (1,5ч)</b>					
15	1	Контрольно-переводные испытания	31.05		1,5 ч
<b>Итого:</b>			<b>19,5 часов</b>		

№ п/п	№	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)	Всего часов
<b>Июнь (19,5 ч)</b>					
<b>Общая физическая подготовка (9,5ч)</b>					
1	1	Упражнения в равновесии: упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда.	05.06		1,5 ч
2	2	Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Упражнения на формирование правильной осанки.	07.06		0,5 ч
3	3	Упражнения на гимнастических снарядах.	11.06		1,5 ч
4	4	упражнения с набивными мячами – приседания, прыжки, подскоки	12.06		1,5 ч
5	5	Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Различные движения ногами, махи в различных положениях. Приседания. Выпады.	17.06		1,5 ч
6	6	Подскоки, выпрыгивания, прыжки. Упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны.	24.06		1,5 ч
7	7	Игры со скакалками. Выполнить упражнения: «Кто быстрее?» (прыжки через скакалку, продвигаясь вперед до условного места)	28.06		1,5 ч
<b>Специальная физическая подготовка (7ч)</b>					
8	1	Беговые упражнения: с захлестыванием голени назад, с высоким подниманием бедра, на прямых ногах, приставным шагом левым и правым боком и др.	07.06		1 ч
9	2	По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью, на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 30 м.	10.06		1,5 ч
10	3	Стартовые рывки с мячом, вдогонку с партнером.	19.06		1,5 ч
11	4	«Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами.	21.06		1,5 ч
12	5	«Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами.	26.06		1,5 ч

<b>Техническая подготовка (2ч)</b>					
13	1	Бег в положении «руки за спиной» или на поясе (такое положение заставляет выводить плечо вперед в такт движениям таза и ног)	14.06		1,5 ч
14	2	Бег прыжками на отрезках	03.06		0,5 ч
<b>Тактическая подготовка (1ч)</b>					
15	1	Показ техники изучаемого движения; использование предметных и других ориентиров	03.06		1 ч
<b>Итого:</b>			<b>19,5 часов</b>		

№ п/п	№	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)	Всего часов
<b>Июль (19,5 ч)</b>					
<b>Общая физическая подготовка (15ч)</b>					
1	1	Упражнения в равновесии: упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда.	01.07		1,5 ч
2	2	Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Упражнения на формирование правильной осанки.	05.07		1,5 ч
3	3	Упражнения на гимнастических снарядах.	08.07		1,5 ч
4	4	Упражнения с набивными мячами – приседания, прыжки, подскоки	12.07		1,5 ч
5	5	Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Различные движения ногами, махи в различных положениях. Приседания. Выпады.	15.07		1,5 ч
6	6	Подскоки, выпрыгивания, прыжки. Упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны.	17.07		1,5 ч
7	7	Игры со скакалками. Выполнить упражнения: «Кто быстрее?» (прыжки через скакалку, продвигаясь вперед до условного места)	22.07		1,5 ч
8	8	Упражнения без предметов и в парах (наклоны вперед, назад, влево, вправо).	24.07		1,5 ч
9	9	Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз сгибание и поднятие ног, мяч зажат между стопами ног.	26.07		1,5 ч
10	10	Подвижные игры и эстафеты. Игровые	29.07		1,5 ч

		задания: «Кто быстрее перенесёт кегли?», «Ходьба и бег с препятствиями» (по шнуру, по гимнастической скамейке), «Кто быстрее докатит обруч до флажка?», «Не намочи ног»( пройти по кубам)			
<b>Специальная физическая подготовка (4,5ч)</b>					
11	1	Беговые упражнения: с захлестыванием голени назад, с высоким подниманием бедра, на прямых ногах, приставным шагом левым и правым боком и др.	03.07		1,5 ч
12	2	По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью, на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 30 м.	10.07		1,5 ч
13	3	Стартовые рывки с мячом, вдогонку с партнером. «Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами.	19.07		1,5 ч
<b>Итого:</b>			<b>19,5 часов</b>		

№ п/п	№	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)	Всего часов
<b>Август (19,5 ч)</b>					
<b>Общая физическая подготовка (10 ч)</b>					
1	1	Упражнения в равновесии: упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда.	05.08		1,5 ч
2	2	Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Упражнения на формирование правильной осанки.	07.08		1,5 ч
3	3	Упражнения на гимнастических снарядах.	16.08		1,5 ч
4	4	Упражнения с набивными мячами – приседания, прыжки, подскоки	19.08		1,5 ч
5	5	Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Различные движения ногами, махи в различных положениях. Приседания. Выпады. упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз сгибание и поднятие ног, мяч зажат между стопами ног.	21.08		1,5 ч
6	6	Подскоки, выпрыгивания, прыжки. Упражнения со скакалкой на месте и с	23.08		1,5 ч

		передвижением в разные стороны. упражнения без предметов и в парах (наклоны вперед, назад, влево, вправо).			
7	7	Игры со скакалками. Выполнить упражнения: «Кто быстрее?» (прыжки через скакалку, продвигаясь вперед до условного места)	30.08		1 ч
<b>Специальная физическая подготовка (6,5ч)</b>					
8	1	Беговые упражнения: с захлестыванием голени назад, с высоким подниманием бедра, на прямых ногах, приставным шагом левым и правым боком и др.	09.08		1,5 ч
9	2	По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью, на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 30 м.	14.08		1,5 ч
10	3	Стартовые рывки с мячом, вдогонку с партнером.	26.08		1,5 ч
11	4	«Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами.	28.08		1,5 ч
12	5	Стартовые рывки с мячом, вдогонку с партнером.	30.08		0,5 ч
<b>Техническая подготовка (2ч)</b>					
13	1	Бег в положении «руки за спиной» или на поясе (такое положение заставляет выводить плечо вперед в такт движениям таза и ног)	12.08		1,5 ч
14	2	Бег прыжками на отрезках	02.08		0,5 ч
<b>Тактическая подготовка (1ч)</b>					
15	1	Показ техники изучаемого движения; использование предметных и других ориентиров	02.08		1 ч
<b>Итого:</b>			<b>19,5 часов</b>		

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программе физкультурно-спортивной направленности  
«легкая атлетика»**

**Возраст обучающихся:** 8 – 17 лет.

**Год обучения:** второй год обучения

## Содержание

1. Планируемые результаты
2. Содержание
3. Тематическое планирование

### 1. Планируемые результаты

*Освоив программу второго года обучения, обучающиеся приобретают следующие знания:*

- о именитых российских спортсменах;
- о физической культуре и спорте в России, как неотъемлемой части физического воспитания подрастающего поколения.
- о правилах поведения и техники безопасности на занятиях боксом;
- о врачебном контроле и самоконтроле;
- о кратких сведениях о строении и функциях организма человека;
- о гигиенических требованиях к инвентарю, спортивной одежде и обуви.;
- краткие сведения о технике видов легкой атлетики, стартов и поворотов;
- общие понятия о принципах, средствах, методах спортивной тренировки.

*Прошедшие курс второго года обучения должны уметь:*

- применять правила безопасности на занятиях;
- преодолевать дистанции 30-50 м за минимально короткое время;
- выполнять старты;
- бегать на скорость с преодолением препятствий высотой 30-40 см, преодолевать низкие барьеры;
- выполнять технику выполнения прыжка в длину с разбега 3,5 шагов;
- совершенствовать двигательные умения легкоатлета;
- контролировать свое самочувствие.

### 2. Содержание

#### 2.1. Теоретическая подготовка

*Тема1. История развития легкой атлетики в России. Физическая культура и спорта в России (1ч)*  
История развития легкой атлетики. Российские спортсмены – чемпионы олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

Физическая культура, как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения.

*Тема2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека(0,5ч)*

Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Понятие об утомлении и перетренированности.

*Тема3. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. (0,5ч)*

Техника безопасности на занятиях.

*Тема4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, экипировка (0,5ч)*

Техника безопасности на занятиях. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учёбой и досугом.

*Тема 5. Основы техники легкой атлетики (0,5ч)*

Краткая характеристика техники видов легкой атлетики, стартов и поворотов. Общие понятия о принципах, средствах, методах спортивной тренировки.

Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки в технике.

## 2.2. Практическая подготовка

### Общая физическая подготовка

Выполнение ОРУ при обучении легкой атлетике направлено на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки.

1. *Строевые упражнения*: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переходы на ходьбу, бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

2. *Упражнения для рук и плечевого пояса*. Из различных исходных положений – сгибание-разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками, то же во время ходьбы и бега.

3. *Упражнения для туловища и шеи*. Наклоны головы вперёд-назад, вправо-влево, наклоны и повороты туловища.

4. *Упражнения для ног*. Приседания, выпады, выпрыгивания, прыжки на одной, двух ногах, махи.

5. *Упражнения на растягивание и подвижность в суставах*. Вращательные движения рук с предметами (гимнастической палкой или резиной), с постепенным увеличением амплитуды движений.

6. *Прыжки со скакалкой, через препятствия, прыжки в длину с места*.

7. *Упражнения в упорах и висах*.

8. *Упражнения в парах с партнёром*.

### Специальная физическая подготовка

Средства СФП включают специальные беговые упражнения, бег и ходьбу во всех разновидностях (в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный; бег и ходьба в гору, по снегу, по песку и т.д.), а также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу и ходьбе, которые направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге.

*Беговые упражнения*: бег с высоким подниманием бедра и движениями рук, как при беге; бег с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперёд; семенящий бег с расслаблением плечевого пояса; бег с захлестом голени; прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; специальные упражнения барьериста; специальные упражнения на гибкость.

Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (ходьба, прыжки, подлезания и перелезания через барьеры; ходьба выпадами, пригибная; спрыгивания и выпрыгивания с небольшой высоты; выпрыгивания вперёд-вверх («лягушка»); различные подвижные и спортивные игры.

При применении средств СФП в работе с учащимися спортивно-оздоровительных групп тренеру необходимо быть очень осторожным, учитывая особенности детского организма и руководствоваться основными принципами – от простого к сложному и максимальной доступности.

*Упражнения для развития силы*: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа; сгибания туловища, лежа на спине, ноги закреплены; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног.

*Упражнения для развития быстроты*: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, 60 м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

*Упражнения для развития гибкости*: общеразвивающие упражнения для формирования осанки, упражнения на гимнастической стенке для формирования осанки.



*Упражнения для комплексного развития качеств:* поднимание и опускание плеч, круговые движения; из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках; вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотами; перешагивания через набивной мяч; кувырки вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность; перебрасывание мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны под одному в колонну по два; размыкание вправо, влево от середины на интервал руки в стороны.

*Упражнения для развития ловкости:* легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

*Упражнения для развития координации:* (проявляется в возможности индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении): прыжки на точность, метания в цель; прыжки с поворотом на 90°, 180°, 360°; игровые упражнения;

*Упражнения для развития способности к равновесию* (сохранение равновесия в тех или иных статических положениях тела): общеразвивающие упражнения в парах; удерживая равновесие в положении «ласточка»; стоя на месте или в движении, удерживая на ладони гимнастическую палку; ходьба и бег по узкой части гимнастической скамейки (то же с перешагиванием мячей, выполнением поворотов); ходьба по одной линии с различным положением рук (на пояс, к плечам, за голову в стороны); то же на носках; то же с различными движениями рук (круги руками в различных плоскостях, одновременно и последовательно); ходьба выпадами, в полуприседе, приседе, с закрытыми глазами.

*Упражнения для развития способности к вестибулярной устойчивости* (точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов): наклоны головы вперед, назад, в стороны: стоя на месте в беге, в прыжках: повороты в ходьбе, беге, прыжках (на заданное количество градусов, серийные); акробатические упражнения.

### **Техническая подготовка**

Техническая подготовка легкоатлетов направлена на овладение и совершенствование техники в избранном виде спорта. Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке. Технику вспомогательных упражнений следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность. Освоение техники является непрерывным процессом.

#### ***Ходьба.***

Совершенствование обычной ходьбы. Воспитание правильной осанки при ходьбе. Ходьба в различном темпе: медленно, быстро, ускоренно.

#### ***Специальные упражнения.***

Ходьба на носках, пятках, на наружном и внутреннем сводах стопы. Ходьба с предметами : с набивным мячом на голове, с гимнастической палкой за спиной.

#### ***Бег на короткие дистанции.***

Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции. Пробегание отрезков 10-20-30 м с высокого старта в среднем и быстром темпе. Овладение положениями «на старт», «внимание», «марш». Выход со старта под команду. Обучение финишированию.

#### ***Специальные упражнения.***

Ходьба выпадами с различным положением рук. Бег с высоким подниманием бедра и с забрасыванием голени назад. Пружинистые прыжки. Прыжки в шаге (с ноги на ногу)

#### ***Прыжки в высоту с разбега.***

Ознакомление с техникой прыжка способами «перешагивание», «перекидной». Обучение отталкиванию в сочетании с махом прямой ногой. Обучение постановке ноги на толчок. Постановка ноги вперед с одного шага в сочетании с замахом руками. Выпрыгивание вверх тс 1,2,3 и 6 шагов в сочетании с работой рук и махом прямой ногой.

*Специальные упражнения.*

Прыжки вверх толкаясь двумя ногами. Имитация перехода через планку «перешагиванием» и «перекидным» способом.

#### ***Прыжки в длину с места и с разбега.***

Ознакомление с техникой прыжка в длину с места. Прыжки с места в длину на технику и на результат. Ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «ножницы». Рассказ, показ, анализ кинограмм. Обучение техники отталкивания. Прыжки в шаге с 3, 5 шагов. Обучение техники приземления. Прыжки с небольшого разбега. Прыжки в длину с разбега со среднего и оптимального разбега на техники и результат.

*Специальные упражнения.*

Прыжки с ноги на ногу в «шаге» сериями по 10-12 прыжков. Прыжки на обеих ногах с акцентом на толчок вперед – «лягушкой», сериями по 6-8 прыжков.

#### ***Тройной прыжок с места.***

Ознакомление с техникой тройного прыжка с места. Обучение схеме прыжка по частям: прыжок с места, толкаясь двумя ногами в сочетании прыжка в «шаге». Овладение тройным прыжком с места в целом.

*Специальные упражнения.*

Использование прыжковых упражнений для подготовки к прыжку в длину с разбега. Прыжки в «шаге» сериями по 6-8 прыжков. «Скачки» сериями по 2-3 с переходом на другую ногу. Прыжки в шаге через 1,2,3 шага сериями.

### **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка позволяет эффективнее использовать спортивную технику, физическую, морально-волевую подготовленность.

Для этого используют:

- показ техники изучаемого движения;
- использование предметных и других ориентиров.

### **Участие в спортивных соревнованиях**

Согласно календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий МБУДО «СШ №1» г. Ельца на 2024 год.

## **3. Тематическое планирование**

### **Годовой календарный план-график распределения программного материала**

Разделы подготовки	Часы	Количество часов по месяцам											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	<b>102</b>	10	6,5	8	6,5	8,5	8	5,5	6,5	8	9,5	15	10
Специальная физическая подготовка	<b>75</b>	4	8	7	6	6	6	9	6	5	7	4,5	6,5

Техническая подготовка	<b>32</b>	2	2	3	4	4	3	3	3	4	2	-	2
Тактическая подготовка	<b>13</b>	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	-	1
Теоретическая подготовка	<b>3</b>	1	0,5	0,5	0,5	-	-	-	0,5	-	-	-	-
Участие в спортивных соревнованиях	<b>6</b>	-	1,5	-	1,5	-	-	1,5	1,5	-	-	-	-
Контрольно-переводные испытания	<b>3</b>	1,5	-	-	-	-	-	-	-	1,5	-	-	-
<b>Всего часов</b>	<b>234</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>

### Тематическое планирование

№ п/п	№	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)	Всего часов
<b>Сентябрь (19,5 ч)</b>					
<b>Теоретическая подготовка (1ч)</b>					
1	1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. История развития легкой атлетики в России.	02.09		1 ч
<b>Общая физическая подготовка (10ч)</b>					
2	1	Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы и бега.	02.09		0,5 ч
3	2	Упражнения без предметов и в парах (наклоны вперед, назад, влево, вправо).	04.09		1,5 ч
4	3	Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз сгибание и поднятие ног, мяч зажат между стопами ног.	06.09		1,5 ч
5	4	Упражнения на гимнастических снарядах.	09.09		1,5 ч
6	5	Упражнения для мышц ног и таза.	11.09		1,5 ч
7	6	Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах.	20.09		1,5 ч
8	7	Упражнения с набивными мячами – приседания, прыжки, подскоки.	18.09		0,5 ч
9	8	Упражнения для развития мышц брюшного пресса: из положения лежа на животе, лежа на спине, из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке.	23.09		0,5 ч
10	9	Спортивные игры – футбол, волейбол.	25.09		0,5 ч
11	10	Подвижные игры: «Чья команда быстрее соберётся?», «Ровным кругом (затейники)»	27.09		0,5 ч
<b>Специальная физическая подготовка (4ч)</b>					
12	1	Беговые упражнения: с захлестыванием голени назад, с высоким подниманием бедра, на прямых ногах, приставным	18.09		1 ч

		шагом левым и правым боком и др.			
13	2	По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью, на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 30 м.	23.09		1 ч
14	3	С постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине или животе в различных положениях к стартовой линии.	25.09		1 ч
15	4	«Челночный бег», отрезки пробегает лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами.	27.09		1 ч
<b>Техническая подготовка (2ч)</b>					
16	1	Бег по узкой дорожке, шириной 20-25 см, бег по линии	13.09		1,5 ч
17	2	Бег по дорожке с высоким подниманием бедра через расставленные на расстоянии 70-90 см набивные мячи или другие предметы	30.09		05 ч
<b>Тактическая подготовка (1ч)</b>					
18	1	Тактическая подготовка показ техники изучаемого движения; использование предметных и других ориентиров	30.09		1 ч
<b>Контрольно-переводные испытания (1,5ч)</b>					
19	1	Контрольные испытания (текущий контроль)	16.09		1,5 ч
<b>Итого:</b>			<b>19,5 часов</b>		

№ п/п	№	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)	Всего часов
<b>Октябрь (19,5 ч)</b>					
<b>Теоретическая подготовка (0,5ч)</b>					
1	1	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, экипировка	02.10		0,5 ч
<b>Общая физическая подготовка (6,5ч)</b>					
2	1	Упражнения в равновесии: упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда.	04.10		0,5 ч
3	2	Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Упражнения на формирование правильной осанки.	07.10		1,5 ч
	3	Упражнения с набивными мячами – приседания, прыжки, подскоки	09.10		0,5 ч

4	4	Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Различные движения ногами, махи в различных положениях. Приседания. Выпады.	11.10		1,5 ч
5	5	Подскоки, выпрыгивания, прыжки. Упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны.	14.10		1,5 ч
6	6	Игры со скакалками. Выполнить упражнения: «Кто быстрее?» (прыжки через скакалку, продвигаясь вперёд до условного места)	02.10		1 ч
<b>Специальная физическая подготовка (8ч)</b>					
7	1	Беговые упражнения: с захлестыванием голени назад, с высоким подниманием бедра, на прямых ногах, приставным шагом левым и правым боком и др.	18.10		1,5 ч
8	2	По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью, на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 30 м.	21.10		1,5 ч
9	3	Стартовые рывки с мячом, вдогонку с партнером.	04.10		1 ч
10	4	«Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами.	09.10		1 ч
11	5	Беговые упражнения: с захлестыванием голени назад, с высоким подниманием бедра, на прямых ногах, приставным шагом левым и правым боком и др.	25.10		1,5 ч
12	6	Стартовые рывки с мячом, вдогонку с партнером.	28.10		1,5 ч
<b>Техническая подготовка (2ч)</b>					
13	1	Бег в положении «руки за спиной» или на поясе (такое положение заставляет выводить плечо вперёд в такт движениям таза и ног)	23.10		1,5 ч
14	2	Бег прыжками на отрезках	30.10		0,5 ч
<b>Тактическая подготовка (1ч)</b>					
15	1	Показ техники изучаемого движения; использование предметных и других ориентиров	30.10		1 ч
<b>Участие в спортивных соревнованиях (1,5ч)</b>					
16	1	Согласно календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий МБУДО «СШ №1» г. Ельца на 2024 год.	16.10		1,5 ч
<b>Итого:</b>			<b>19,5 часов</b>		

№ п/п	№	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)	
-------	---	--------------------	-------------------------------	----------------------------	--

<b>Ноябрь (19,5 ч)</b>					
<b>Теоретическая подготовка (0,5ч)</b>					
1	1	Физическая культура и спорт в России	01.11		0,5 ч
<b>Общая физическая подготовка (8ч)</b>					
2	1	Упражнения в равновесии: упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда.	01.11		1 ч
3	2	Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Упражнения на формирование правильной осанки.	04.11		1,5 ч
4	3	Упражнения на гимнастических снарядах.	06.11		1,5 ч
5	4	Упражнения с набивными мячами – приседания, прыжки, подскоки	11.11		1,5 ч
6	5	Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Различные движения ногами, махи в различных положениях. Приседания. Выпады.	13.11		1,5 ч
7	6	Подскоки, выпрыгивания, прыжки. Упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны.	18.11		0,5 ч
8	7	Упражнения на гимнастических снарядах.	29.11		0,5 ч
<b>Специальная физическая подготовка (7ч)</b>					
9	1	Беговые упражнения: с захлестыванием голени назад, с высоким подниманием бедра, на прямых ногах, приставным шагом левым и правым боком и др.	08.11		1,5 ч
10	2	По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью, на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 30 м.	15.11		1,5 ч
11	3	Стартовые рывки с мячом, вдогонку с партнером.	18.11		1 ч
12	4	«Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами.	22.11		1,5 ч
13	5	Стартовые рывки с мячом, вдогонку с партнером.	25.11		1,5 ч
<b>Техническая подготовка (3ч)</b>					
14	1	Бег в положении «руки за спиной» или на поясе (такое положение заставляет выводить плечо вперед в такт движениям таза и ног)	20.11		1,5 ч
15	2	Бег прыжками на отрезках	27.11		1,5 ч
<b>Тактическая подготовка (1ч)</b>					
16	1	Показ техники изучаемого движения; использование предметных и других ориентиров	29.11		1 ч
<b>Итого:</b>			<b>19,5 часов</b>		

№ п/п	№	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)	Всего часов
<b>Декабрь (19,5 ч)</b>					
<b>Теоретическая подготовка (0,5ч)</b>					
1	1	Основы техники легкой атлетики	02.12		0,5 ч
<b>Общая физическая подготовка (6,5ч)</b>					
2	1	Упражнения в равновесии: упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда.	02.12		1 ч
3	2	Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Упражнения на формирование правильной осанки.	06.12		1,5 ч
4	3	Упражнения на гимнастических снарядах.	09.12		1,5 ч
5	4	Упражнения с набивными мячами – приседания, прыжки, подскоки	11.12		1,5 ч
6	5	Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Различные движения ногами, махи в различных положениях. Приседания. Выпады.	25.12		0,5 ч
7	6	Подскоки, выпрыгивания, прыжки. Упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны.	30.12		0,5 ч
<b>Специальная физическая подготовка (6ч)</b>					
8	1	Беговые упражнения: с захлестыванием голени назад, с высоким подниманием бедра, на прямых ногах, приставным шагом левым и правым боком и др.	13.12		1,5 ч
9	2	По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью, на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 30 м.	16.12		1,5 ч
10	3	Стартовые рывки с мячом, вдогонку с партнером.	20.12		1,5 ч
11	4	«Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами.	23.12		1,5 ч
<b>Техническая подготовка (4ч)</b>					
12	1	Бег в положении «руки за спиной» или на поясе (такое положение заставляет выводить плечо вперед в такт движениям таза и ног)	04.12		1,5 ч
13	2	Бег прыжками на отрезках	18.12		1,5 ч
14	3	Бег прыжками на отрезках	25.12		1 ч

<b>Тактическая подготовка (1ч)</b>					
15	1	Показ техники изучаемого движения; использование предметных и других ориентиров	30.12		1 ч
<b>Участие в спортивных соревнованиях (1,5ч)</b>					
16	1	Согласно календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий МБУДО «СШ №1» г. Ельца на 2024 год.	27.12		1,5 ч
<b>Итого:</b>			<b>19,5 часов</b>		

№ п/п	№	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)	Всего часов
<b>Январь (19,5 ч)</b>					
<b>Общая физическая подготовка (8,5ч)</b>					
1	1	Упражнения в равновесии: упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда.	06.01		1,5 ч
2	2	Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Упражнения на формирование правильной осанки.	10.01		1,5 ч
3	3	Упражнения на гимнастических снарядах.	13.01		1,5 ч
4	4	Упражнения с набивными мячами – приседания, прыжки, подскоки	15.01		1,5 ч
5	5	Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Различные движения ногами, махи в различных положениях. Приседания. Выпады. упражнения без предметов и в парах (наклоны вперед, назад, влево, вправо).	17.01		1,5 ч
6	6	Подскоки, выпрыгивания, прыжки. Упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны. Игры со скакалками. Выполнить упражнения: «Кто быстрее?» (прыжки через скакалку, продвигаясь вперед до условного места)	20.01		0,5 ч
7	7	Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз сгибание и поднятие ног, мяч зажат между стопами ног.	31.01		0,5 ч
<b>Специальная физическая подготовка (6ч)</b>					
8	1	Беговые упражнения: с захлестыванием голени назад, с высоким подниманием бедра, на прямых ногах, приставным шагом левым и правым боком и др.	03.01		1,5 ч
9	2	По зрительному сигналу рывки с места с	08.01		1,5 ч



		максимальной скоростью, на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 30 м.			
10	3	Стартовые рывки с мячом, вдогонку с партнером.	22.01		1,5 ч
11	4	«Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами.	24.01		1,5 ч
<b>Техническая подготовка (4ч)</b>					
12	1	Бег в положении «руки за спиной» или на поясе (такое положение заставляет выводить плечо вперед в такт движениям таза и ног)	27.01		1,5 ч
13	2	Бег прыжками на отрезках	29.01		1,5 ч
14	3	Бег в положении «руки за спиной» или на поясе (такое положение заставляет выводить плечо вперед в такт движениям таза и ног)	31.01		1 ч
<b>Тактическая подготовка (1ч)</b>					
15	1	Показ техники изучаемого движения; использование предметных и других ориентиров	20.01		1 ч
<b>Итого:</b>			<b>19,5 часов</b>		

№ п/п	№	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)	Всего часов
<b>Февраль (18 ч)</b>					
<b>Общая физическая подготовка (8ч)</b>					
1	1	Упражнения в равновесии: упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда.	03.02		1,5 ч
2	2	Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Упражнения на формирование правильной осанки.	07.02		1,5 ч
3	3	Упражнения на гимнастических снарядах.	10.02		1,5 ч
4	4	Упражнения с набивными мячами – приседания, прыжки, подскоки	17.02		1,5 ч
5	5	Подвижные игры и эстафеты. Игровые задания: «Кто быстрее перенесёт кегли?», «Ходьба и бег с препятствиями» (по шнуру, по гимнастической скамейке), «Кто быстрее докатит обруч до флажка?», «Не намочи ног»( пройти по кубам)	21.02		1,5 ч
6	6	Подскоки, выпрыгивания, прыжки. Упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны.	28.02		0,5 ч

<b>Специальная физическая подготовка (6ч)</b>					
7	1	Беговые упражнения: с захлестыванием голени назад, с высоким подниманием бедра, на прямых ногах, приставным шагом левым и правым боком и др.	05.02		1,5 ч
8	2	По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью, на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 30 м.	14.02		1,5 ч
9	3	Стартовые рывки с мячом, вдогонку с партнером.	19.02		1,5 ч
10	4	«Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами.	24.02		1,5 ч
<b>Техническая подготовка (3ч)</b>					
11	1	Бег в положении «руки за спиной» или на поясе (такое положение заставляет выводить плечо вперед в такт движениям таза и ног)	12.02		1,5 ч
12	2	Бег прыжками на отрезках	26.02		1,5 ч
<b>Тактическая подготовка (1ч)</b>					
13	1	Показ техники изучаемого движения; использование предметных и других ориентиров	28.02		1 ч
<b>Итого:</b>			<b>18 часов</b>		

№ п/п	№	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)	Всего часов
<b>Март (21 ч)</b>					
<b>Теоретическая подготовка (0,5ч)</b>					
1	1	Гигиенические требования к местам проведения занятий. Личная гигиена спортсмена. Значения и способы закаливания.	03.03		0,5 ч
<b>Общая физическая подготовка (7ч)</b>					
2	1	Упражнения в равновесии: упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда.	03.03		1 ч
3	2	Упражнения с набивными мячами – приседания, прыжки, подскоки	05.03		1 ч
4	3	Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Различные движения ногами, махи в различных положениях. Приседания. Выпады.	07.03		1,5 ч
5	4	Игры со скакалками. Выполнить упражнения: «Кто быстрее?» (прыжки	10.03		0,5 ч

		через скакалку, продвигаясь вперёд до условного места)			
6	5	Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз сгибание и поднятие ног, мяч зажат между стопами ног.	12.03		1,5 ч
7	6	Упражнения с набивными мячами – приседания, прыжки, подскоки	14.03		1,5 ч
<b>Специальная физическая подготовка (7,5ч)</b>					
8	1	Беговые упражнения: с захлестыванием голени назад, с высоким поднятием бедра, на прямых ногах, приставным шагом левым и правым боком и др.	05.03		0,5 ч
9	2	По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью, на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 30 м.	17.03		1,5 ч
10	3	Стартовые рывки с мячом, вдогонку с партнером.	19.03		1,5 ч
11	4	«Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами.	21.03		1,5 ч
12	5	Стартовые рывки с мячом, вдогонку с партнером.	24.03		1,5 ч
13	6	Стартовые рывки с мячом, вдогонку с партнером.	26.03		1 ч
<b>Техническая подготовка (3ч)</b>					
14	1	Бег в положении «руки за спиной» или на поясе (такое положение заставляет выводить плечо вперед в такт движениям таза и ног)	28.03		1,5 ч
15	2	Бег прыжками на отрезках	31.03		1,5 ч
<b>Тактическая подготовка (2ч)</b>					
16	1	Показ техники изучаемого движения использование предметных и других ориентиров	10.03		1 ч
17	2	Показ техники изучаемого движения; использование предметных и других ориентиров	26.03		1 ч
<b>Участие в спортивных соревнованиях (1,5ч)</b>					
18	1	Согласно календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий МБУДО «СШ №1» г. Ельца на 2024 год.	06.03		1,5 ч
<b>Итого:</b>			<b>21 час</b>		

№ п/п	№	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)	Всего часов
<b>Апрель (19,5 ч)</b>					

<b>Теоретическая подготовка (0,5ч)</b>					
1	1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	02.04		0,5 ч
<b>Общая физическая подготовка (6,5ч)</b>					
2	1	Упражнения в равновесии: упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда.	02.04		1 ч
3	2	Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Упражнения на формирование правильной осанки.	04.04		1,5 ч
4	3	Упражнения на гимнастических снарядах. Подвижные игры и эстафеты. Игровые задания: «Кто быстрее перенесёт кегли?», «Ходьба и бег с препятствиями» (по шнуру, по гимнастической скамейке), «Кто быстрее докатит обруч до флажка?», «Не намочи ног»( пройти по кубам)	07.04		1,5 ч
5	4	Упражнения с набивными мячами – приседания, прыжки, подскоки	11.04		1,5 ч
6	5	Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Различные движения ногами, махи в различных положениях. Приседания. Выпады. упражнения без предметов и в парах (наклоны вперед, назад, влево, вправо).	16.04		0,5 ч
7	6	Подскоки, выпрыгивания, прыжки. Упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны. Игры со скакалками. Выполнить упражнения: «Кто быстрее?» (прыжки через скакалку, продвигаясь вперед до условного места)	21.04		0,5 ч
<b>Специальная физическая подготовка (6ч)</b>					
8	1	Беговые упражнения: с захлестыванием голени назад, с высоким подниманием бедра, на прямых ногах, приставным шагом левым и правым боком и др.	09.04		1,5 ч
9	2	По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью, на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 30 м.	14.04		1,5 ч
10	3	Стартовые рывки с мячом, вдогонку с партнером.	18.04		1,5 ч
11	4	«Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами.	23.04		1,5 ч
<b>Техническая подготовка (3ч)</b>					
12	1	Бег в положении «руки за спиной» или на поясе (такое положение заставляет выводить плечо вперед в такт движениям	28.04		1,5 ч

		таза и ног)			
13	2	Бег прыжками на отрезках	30.04		1,5 ч
<b>Тактическая подготовка (2ч)</b>					
14	1	Показ техники изучаемого движения; использование предметных и других ориентиров	16.04		1 ч
15	2	Показ техники изучаемого движения; использование предметных и других ориентиров	21.04		1 ч
<b>Участие в спортивных соревнованиях (1,5ч)</b>					
16	1	Согласно календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий МБУДО «СШ №1» г. Ельца на 2024 год.	25.04		1,5 ч
<b>Итого:</b>			<b>19,5 часов</b>		

№ п/п	№	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)	Всего часов
<b>Май (19,5 ч)</b>					
<b>Общая физическая подготовка (8ч)</b>					
1	1	Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы и бега.	02.05		1,5 ч
2	2	Упражнения без предметов и в парах (наклоны вперед, назад, влево, вправо). упражнения с набивными мячами – приседания, прыжки, подскоки.	05.05		1,5 ч
3	3	Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз сгибание и поднятие ног, мяч зажат между стопами ног.	07.05		0,5 ч
4	4	Упражнения на гимнастических снарядах. Подвижные игры: «Чья команда быстрее соберётся?», «Ровным кругом (затейники)»	09.05		1,5 ч
5	5	Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения для развития мышц брюшного пресса: из положения лежа на животе, лежа на спине, из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке.	12.05		1,5 ч
6	6	Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах.	14.05		1,5 ч
<b>Специальная физическая подготовка (5ч)</b>					
7	1	Беговые упражнения: с захлестыванием голени назад, с высоким подниманием бедра, на прямых ногах, приставным шагом левым и правым боком и др.	16.05		1,5 ч
8	2	По зрительному сигналу рывки с места с	19.05		1,5 ч

		максимальной скоростью, на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 30 м.			
9	3	С постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине или животе в различных положениях к стартовой линии.	21.05		1,5 ч
10	4	«Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами.	23.05		0,5 ч
<b>Техническая подготовка (4ч)</b>					
11	1	Бег по узкой дорожке, шириной 20-25 см, бег по линии	07.05		1 ч
12	2	Бег по дорожке с высоким подниманием бедра через расставленные на расстоянии 70-90 см набивные мячи или другие предметы	26.05		1,5 ч
13	3	Бег по узкой дорожке, шириной 20-25 см, бег по линии	28.05		1,5 ч
<b>Тактическая подготовка (1ч)</b>					
14	1	Тактическая подготовка показ техники изучаемого движения; использование предметных и других ориентиров	23.05		1 ч
<b>Контрольно-переводные испытания (1,5ч)</b>					
15	1	Контрольно-переводные испытания	30.05		1,5 ч
<b>Итого:</b>			<b>19,5 часов</b>		

№ п/п	№	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)	Всего часов
<b>Июнь (19,5 ч)</b>					
<b>Общая физическая подготовка (9,5ч)</b>					
1	1	Упражнения в равновесии: упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда.	02.06		1,5 ч
2	2	Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Упражнения на формирование правильной осанки.	04.06		1,5 ч
3	3	Упражнения на гимнастических снарядах.	06.06		0,5 ч
4	4	Упражнения с набивными мячами – приседания, прыжки, подскоки	09.06		1,5 ч
5	5	Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног.	11.06		1,5 ч

		Различные движения ногами, махи в различных положениях. Приседания. Выпады.			
6	6	Подскоки, выпрыгивания, прыжки. Упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны.	13.06		1,5 ч
7	7	Игры со скакалками. Выполнить упражнения: «Кто быстрее?» (прыжки через скакалку, продвигаясь вперед до условного места)	16.06		1,5 ч
<b>Специальная физическая подготовка (7ч)</b>					
8	1	Беговые упражнения: с захлестыванием голени назад, с высоким подниманием бедра, на прямых ногах, приставным шагом левым и правым боком и др.	18.06		1,5 ч
9	2	По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью, на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 30 м.	20.06		1,5 ч
10	3	Стартовые рывки с мячом, вдогонку с партнером.	23.06		1,5 ч
11	4	«Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами.	25.06		1,5 ч
12	5	«Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами.	30.06		1 ч
<b>Техническая подготовка (2ч)</b>					
13	1	Бег в положении «руки за спиной» или на поясе (такое положение заставляет выводить плечо вперед в такт движениям таза и ног)	27.06		1,5 ч
14	2	Бег прыжками на отрезках	30.06		0,5 ч
<b>Тактическая подготовка (1ч)</b>					
15	1	Показ техники изучаемого движения; использование предметных и других ориентиров	06.06		1 ч
<b>Итого:</b>			<b>19,5 часов</b>		

№ п/п	№	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)	Всего часов
<b>Июль (19,5 ч)</b>					

<b>Общая физическая подготовка (15ч)</b>					
1	1	Упражнения в равновесии: упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда.	04.07		1,5 ч
2	2	Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Упражнения на формирование правильной осанки.	07.07		1,5 ч
3	3	Упражнения на гимнастических снарядах.	09.07		1,5 ч
4	4	Упражнения с набивными мячами – приседания, прыжки, подскоки	14.07		1,5 ч
5	5	Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Различные движения ногами, махи в различных положениях. Приседания. Выпады.	16.07		1,5 ч
6	6	Подскоки, выпрыгивания, прыжки. Упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны.	18.07		1,5 ч
7	7	Игры со скакалками. Выполнить упражнения: «Кто быстрее?» (прыжки через скакалку, продвигаясь вперед до условного места)	21.07		1,5 ч
8	8	Упражнения без предметов и в парах (наклоны вперед, назад, влево, вправо).	23.07		1,5 ч
9	9	упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз сгибание и поднятие ног, мяч зажат между стопами ног.	28.07		1,5 ч
10	10	Подвижные игры и эстафеты. Игровые задания: «Кто быстрее перенесёт кегли?», «Ходьба и бег с препятствиями» (по шнуру, по гимнастической скамейке), «Кто быстрее докатит обруч до флажка?», «Не намочи ног»( пройти по кубам)	30.07		1,5 ч
<b>Специальная физическая подготовка (4,5ч)</b>					
11	1	Беговые упражнения: с захлестыванием голени назад, с высоким поднятием бедра, на прямых ногах, приставным шагом левым и правым боком и др.	02.07		1,5 ч
12	2	По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью, на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 30 м.	11.07		1,5 ч
13	3	Стартовые рывки с мячом, вдогонку с партнером. «Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами.	25.07		1,5 ч



<b>Итого:</b>	<b>19,5 часов</b>
---------------	-------------------

№ п/п	№	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)	Всего часов
<b>Август (19,5 ч)</b>					
<b>Общая физическая подготовка (10 ч)</b>					
1	1	Упражнения в равновесии: упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда.	01.08		1,5 ч
2	2	Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Упражнения на формирование правильной осанки.	04.08		1,5 ч
3	3	Упражнения на гимнастических снарядах.	06.08		1,5 ч
4	4	Упражнения с набивными мячами – приседания, прыжки, подскоки	08.08		1,5 ч
5	5	Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Различные движения ногами, махи в различных положениях. Приседания. Выпады. упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног.	11.08		1,5 ч
6	6	Подскоки, выпрыгивания, прыжки. Упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны. упражнения без предметов и в парах (наклоны вперед, назад, влево, вправо).	13.08		1,5 ч
7	7	Игры со скакалками. Выполнить упражнения: «Кто быстрее?» (прыжки через скакалку, продвигаясь вперед до условного места)	15.08		1 ч
<b>Специальная физическая подготовка (6,5ч)</b>					
8	1	Беговые упражнения: с захлестыванием голени назад, с высоким подниманием бедра, на прямых ногах, приставным шагом левым и правым боком и др.	18.08		0,5 ч
9	2	По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью, на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 30 м.	20.08		1,5 ч
10	3	Стартовые рывки с мячом, вдогонку с партнером.	22.08		1,5 ч
11	4	«Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами.	25.08		1,5 ч

12	5	Стартовые рывки с мячом, вдогонку с партнером.	27.08		1,5 ч
<b>Техническая подготовка (2ч)</b>					
13	1	Бег в положении «руки за спиной» или на поясе (такое положение заставляет выводить плечо вперед в такт движениям таза и ног)	15.08		0,5 ч
14	2	Бег прыжками на отрезках	29.08		1,5 ч
<b>Тактическая подготовка (1ч)</b>					
15	1	Показ техники изучаемого движения; использование предметных и других ориентиров	18.08		1 ч
<b>Итого:</b>			<b>19,5 часов</b>		