


**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Кутуликская средняя общеобразовательная школа**

**Дополнительная общеразвивающая программа  
спортивно-оздоровительного направления  
«Лёгкая атлетика»  
7-11 классы**

составила учитель  
Белобородова О.А.

согласовано:  
педагог-организатор  
Булсунаева А.В.

  
протокол № 1 от 01.09.21

утверждено:  
ВрИО директора школы  
Буентуева Д.А.  
  
приказ № 347/а от 01.09.2021 г.



Кутулик - 2021 год

### **Планируемые результаты:**

Понимать: Роль и значение занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;

Знать: Виды легкой атлетики;

Уметь: Передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях. Выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости).

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ.**

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

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

**Гигиена спортсмена и закаливание.** Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

**Места занятий, их оборудование и подготовка.** Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем.

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

**Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.** Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

**Знакомство с правилами соревнований.**

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

## **ПРАКТИЧЕСКИЙ ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

**Общая физическая подготовка.** Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменениями направления; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

*Упражнения из других видов спорта. Акробатика.* Различные кувырки вперед и назад; перекатывание; стойка на лопатках; «мостик», стойка на голове и руках, согнув ноги (обозначить); *Подвижные игры.* Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: «Перестрелка», «Удочка», «Мяч капитану», «Лопта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяч водящему».

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

*Ручной мяч.* Ведение мяча; ловля мяча; броски мяча двумя руками, броски левой и правой рукой из-за головы, броски поворотом; двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

*Футбол.* Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, удары после остановки; ведение мяча, остановка мяча; простейшие навыки командной борьбы.

*Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами* (перекладина, кольца, брус, конь, канат, скамейка, стол, стенка, палка, скакалка и др.) в висах и упорах, подтягивания, перелезание, лазанье, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.

**Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.**

*Ходьба.* **Обычная** в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и

бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800 м (отрезки 60, 100, 200 и 400 м).

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

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

*Метание.* Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (хоккейного, теннисного мяча, гранаты), исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание (мяча, гранаты) с 1—3—5—7 шагов. Толкание ядра (ознакомление), толкание одной рукой вверх, вперед — вверх при держании его на весу. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами — снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.

**Программа**  
**(102 ч; 3 ч в неделю)**

Содержан ие	Час ы	Сентяб рь	Октяб рь	Нояб рь	Декаб рь	Янва рь	Февра ль	Мар т	Апре ль	Ма й
Теория:	1	1								
Техника безопаснос ти										
История развития легкой атлетики										
ОФП	20	3	3	2	2	2	2	2	2	2
СФП	20	3	3	2	2	2	2	2	2	2
Бег на среднюю дистанцию	10	2	2	-	-	-	-	2	2	2
Бег на короткие дистанции	21	3	3	2	2	2	2	2	2	3
Прыжки	20	3	3	2	2	2	2	2	2	2
Метание гранаты	10	2	2	-	-	-	-	2	2	2

Контроль

Тематическое планирование																																					
Учебный материал	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				
	Недели																																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1			
Техника безопасности	+																																				
История развития легкой атлетики																																					
ОФП	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	++	+				
СФП	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	++	+				
Бег на среднюю дистанцию	+	+	+	+	+	+	+																+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	++	+
Бег на короткие дистанции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	++	+				
Челночный бег																																					

## Эстафетный бег

## Прыжки

+

## Специальные прыжковые

## Прыжки в длину

## Метание гранаты, мяча

+ + + + + + +                                  + + + + + + + + + +

---

## Контрольные упражнения



