

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
С. ЗАВАЛЬНОЕ**

ПРИНЯТО

на педагогическом совете МБОУ
СОШ с. Завальное
протокол №1 от 25.08.2020 года



**Дополнительная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
«Лёгкая атлетика»**

**Возраст детей: 11-17 лет
Срок реализации программы – 1 год**

Составил: учитель физической культуры
МБОУ СОШ с. Завальное
Бубнова Елена Ивановна

с. Завальное,
2020 г.

Содержание программы

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Календарный учебный график
4. Содержание программы
5. Планируемые результаты
6. Оценочные и методические материалы
7. Организационно - педагогические условия
8. Список литературы
9. Рабочая программа курса «Основы легкой атлетики»
10. Приложение

1. Пояснительная записка.

Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, не зря называют "королевой спорта". По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на сотысячных стадионах, она не имеет себе равных.

Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана рабочая программа учебного курса «Лёгкая атлетика»:

- Конвенция о правах ребёнка;
- Федеральный закон от 29.12.2012 «273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 196 от 9 ноября 2018 г.)
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010г. №189)

Направленность программы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа рассчитана на школьников в возрасте от одиннадцати до семнадцати лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Актуальность программы:

Новизна программы состоит в том, что наряду с учебным планом, объемами нагрузки в программе представлено тематическое планирование по периодам подготовки в годичном тренировочном цикле, что позволяет учитывать задачи периодизации спортивной подготовки, сохранить непрерывность единство тренировочного процесса. Актуальность данной программы в том, что основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Отличительные особенности программы:

- интегрированный подход к обучению;
- сохранение единого образовательного пространства на основе преемственности содержания основного и дополнительного образования детей;
- новизна и разнообразие образовательных направлений, приемов и форм работы с целью развития творческой одаренности учащихся;
- ориентация образовательной деятельности на создание конкретного персонального продукта и его публичную презентацию;
- добровольность участия, возможность каждого достигнуть оптимального результата с

учётом его индивидуальных особенностей и практически полное отсутствие полной регламентации деятельности.

Адресат программы – учащиеся в возрасте от 11 до 17 лет, которые, как правило, выбирают вид деятельности самостоятельно и приходят в объединение по собственному желанию. Интересы и позиция родителей в отношении к обучению детей различны: возможность развития творческих способностей ребенка, индивидуальное сопровождение, расширение кругозора, занятость «полезным делом» в свободное время, воспитания личностных качеств, успешное участие в различных выставках и конкурсах.

Объём программы - 74 часа

Формы организации образовательного процесса и виды занятий

Формы обучения по программе определяются исходя из доминанты психологического развития учащихся в возрасте 11-17 лет:

- разрыв между физиологическим и социальным созреванием, что может вести как к внутриличностным, так и межличностным конфликтам;
- склонность к самоанализу, самосозерцанию; опасность заниженного самоуважения, что может привести к дисгармонии в отношениях с окружающими и с самим собой;
- возрастает потребность в понимании со стороны окружающих;
- широта интересов; значительный рост познавательного интереса к наиболее общим законам мироздания, человеческого бытия;
- ориентированность на будущее, построение профессиональных и личных планов;
- дифференцированное отношение к родителям, старшим, педагогам.

В программе используются теоретические и практические, инновационные виды занятий с использованием интерактивных педагогических технологий. Занятия в объединении проводятся по группам, индивидуально или со всем составом объединения. Все технические действия изучаются и закрепляются в спортивно – игровой форме. Результативность полученных знаний и умений будут определяться в соревнованиях.

Программа предусматривает осуществление связи с родителями (законными представителями), (проведение родительских собраний, анкетирование и т.д.).

Срок освоения программы - 1 год.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю 2 часа с перерывом 10 минут, недельная нагрузка 2 часа (74 часа в год).

Цель программы:

- приобретение крепкого здоровья;
- развивать двигательные качества (силу, выносливость, быстроту);
- привить любовь к спорту

Задачи программы:

1.Оздоровительные:

- Ø выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- Ø содействие гармоничному физическому развитию;
- Ø развитие двигательных способностей;
- Ø создание базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта;

Ø укрепление сердечнососудистой и дыхательной системы.

2. Обучающие:

Ø обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам,

Ø развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции),

Ø обучить правильному выполнению упражнений

3. Воспитательные

Ø выполнение сознательных двигательных действий;

Ø любовь к спорту;

Ø чувство ответственности за себя, а также волю, смелость,

Ø активность;

Ø воспитанию нравственных и волевых качеств;

Ø привлечение учащих к спорту;

Ø устранение вредных привычек.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ от 29.12.2012 г. (ст.2.), учебный план – документ, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности и формы промежуточной аттестации учащихся.

Учебный план предусматривает реализацию дополнительной общеразвивающей программы «Лёгкая атлетика» по одному учебному курсу: «Основы легкой атлетики»

Программа разработана на один год обучения.

Учебный курс программы включает в себя теоретическую, общую и специальную физическую подготовки. Формой промежуточной аттестации является: участие в «школьном легкоатлетическом кроссе»

Наименование учебного Курса	Формы промежуточной аттестации	
	1 год обучения	1 год обучения
	Всего	
« Основы легкой атлетики»	74	Участие в школьном легкоатлетическом кроссе
ИТОГО:	74	

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график является частью дополнительной общеразвивающей программы, регламентирующей календарные и временные сроки организации образовательно-воспитательного процесса.

Год обучения	1 год обучения
Количество возрастных групп	1
Возрастной состав групп	11-17 лет
Продолжительность учебного года	37 недель
Начало учебного года	02.09.2019г.
Окончание учебного года	23.05.2020г.
Количество часов в неделю/занятий	2 ч. - 1 зан.
Количество занятий	37 занятий
Количество часов в год	74 ч.
Организация занятий	2 половина дня
Продолжительность занятий	для учащихся 11-18 лет – 1 час 40 минут (включая перерыв - 10 минут);
Сроки промежуточной аттестации	23.05. 2020г.

3. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика».

Содержание курса «Основы легкой атлетики».

Курс « Основы легкой атлетики состоит из 5 разделов: « Ознакомление с видом спорта – легкая атлетика», «Развитие физических качеств», «Специальная физическая подготовка», «Технико-тактическая подготовка», «Промежуточная аттестация».

Раздел 1. Ознакомление с видом спорта-легкая атлетика-19 часов

Вводное занятие.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.

Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью.

Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину

Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

История развития легкоатлетического спорта.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня спортсмена.

Места занятий, их оборудование и подготовка.

Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований

Возникновение легкоатлетических упражнений.

Раздел 2 -Развитие физических качеств-39 часов

Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища. Упражнения с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений. Общая физическая подготовка. Упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера/.

Виды бега на короткие дистанции.

Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.

Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды .

Раздел 3 - Специальная физическая подготовка-7 часов

- Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов.
- Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов.
- Специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости).
- Специальные упражнения для овладения техникой бега.

Раздел 4. - Техничко-тактическая подготовка-8 часов

Бег на короткие дистанции.

Бег на средние и длинные дистанции.

Барьерный бег.

Эстафетный бег.

Раздел 5 – Промежуточная аттестация.-1 час.

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Легкая атлетика» обучающийся должен:

Знать:

- знать систему физического воспитания, место легкой атлетики в общей системе физического воспитания подрастающего поколения;
- знать гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- основы техники видов легкой атлетики и изученных игровых видов спорта;
- требования безопасности на учебно – тренировочных занятиях;
- знать влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- знать основы методики обучения и тренировки по лёгкой атлетике.

Уметь:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде л/а;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- работать с книгой спортивной направленности;
- формировать ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формировать навыки выбора будущей профессии.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается промежуточной аттестацией учащихся.

Промежуточная аттестация – проводится в конце учебного года в виде участия в школьном легкоатлетическом кроссе. Осуществляется оценка уровня достижений учащихся.

Группа учащихся делится на две команды: мальчики и девочки. Кросс проводится отдельно среди девочек, отдельно среди мальчиков. Определяется дистанция -500м.

Результаты промежуточной аттестации фиксируются протоколом соревнований.

Результаты промежуточной аттестации доводятся до сведения родителей (законных представителей).

В рамках дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика» используются следующие технологии:

- Здоровьесберегающие технологии :

Обеспечить условия для физического, психического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья учащихся.

- Технологии индивидуального обучения:

Адаптировать содержание, методы, формы, темп обучения к индивидуальным особенностям каждого учащегося, следить за его продвижением в обучении, вносить необходимую коррекцию

- Игровые технологии: Развитие устойчивого познавательного интереса у учащихся через разнообразные игровые формы

Методы	Формы	Приемы
Объяснительно-иллюстрационный метод	Рассказы, объяснения, беседы, консультации	Демонстрация наглядных пособий, образцов изделий, использование ТСО
Контроль знаний, умений и навыков	Отработка приемов	Участие в соревнованиях
Метод игры	Игры на развитие общей физической подготовленности	Подвижные и другие спортивные игры, эстафеты.

7. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Для организации учебной деятельности в объединении «Лёгкая атлетика» необходимы следующие условия:

- спортивный зал; стадион
- технические средства обучения - компьютер, проектор, экран, колонки;

Спортивный инвентарь: стойки, планка, эстафетные палочки, барьеры, гранаты, малые мячи, рулетка, футбольные мячи, скакалки, набивные мячи, маты.

КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ

Педагог дополнительного образования, реализующий дополнительную общеразвивающую программу «Легкая атлетика», имеет высшее профессиональное образование в сфере образования и педагогических наук, соответствующее профилю объединения с дополнительным профессиональным образованием по направлению деятельности в образовательном учреждении. Регулярно проходит курсы повышения квалификации.

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Вайнер Э.Н. , Кастюнин С.А. Адаптивная физическая культура. «Флинта» 2003г.
- 2.Кастюнин С.А. Лечебная физкультура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей.Липецк-2008г.
3. Кабраль А.П. Легкая атлетика: Португальская школа бега - взгляд изнутри. Терра-Спорт, 2009.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
С. ЗАВАЛЬНОЕ**

ПРИНЯТО

на педагогическом совете МБОУ
СОШ
СОШ с. Завальное
протокол №1 от _____ года

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

с. Завальное

_____ В.С. Сычёв

Приказ № _____ от _____ г

Рабочая программа курса «**Основы лёгкой атлетики**»

дополнительной общеобразовательной программы

физкультурно-спортивной направленности

«Легкая атлетика»

2019-2020 учебный год

Возраст детей: 14-17 лет

Количество часов: 74

Срок реализации программы – 1 год

Составил: учитель физической культуры
МБОУ СОШ с. Завальное
Бубнова Елена Ивановна

с. Завальное,

2019 г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Изучение курса «Основы легкой атлетики» дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности для учащихся 14-17 лет направлено на достижение следующей цели:

- развивать спортивные способности учащихся, способствовать развитию интереса легкой атлетике у учащихся, формировать здоровый образ жизни.

Основными *задачами* курса «Основы легкой атлетики» являются:

- обучение учащихся основным технологиям выполнения упражнений по легкой атлетике;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- развитие физкультурно-спортивных способностей у учащихся.

По итогам изучения курса «Основы легкой атлетики» учащиеся должны владеть следующими знаниями и умениями:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;

- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде л/а;

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического состояния и физической подготовленности;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

работать с книгой спортивной направленности;

- устойчивый интерес к выбранному виду спорта;
- навык самостоятельной работы (умение делать самостоятельный выбор технико-тактических действий, способность самостоятельно подбирать и использовать необходимую литературу, иные источники информации);

- способность к самооценке (у ребенка сформируется адекватная самооценка по результатам участия в соревнованиях);

- основы социально ценных личностных качеств (трудолюбие, организованность, инициативность, ответственность, любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому труду);

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков выбора будущей профессии.

- знать систему физического воспитания, место легкой атлетики в общей системе физического воспитания подрастающего поколения;

- знать гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;

- основы техники видов легкой атлетики и изученных игровых видов спорта;
-основные методы обучения и тренировки в формировании и совершенствовании двигательных навыков, физических и волевых качеств;

- требования безопасности на учебно – тренировочных занятиях;

Знать влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

Знать правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

Знать основы методики обучения и тренировки по лёгкой атлетике

Знать методику судейства игр;

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ОСНОВЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ».

Курс « Основы легкой атлетики» состоит из 5 разделов: « Ознакомление с видом спорта – легкая атлетика», «Развитие физических качеств», «Специальная физическая подготовка», «Технико-тактическая подготовка», «Промежуточная аттестация».

Раздел 1. Ознакомление с видом спорта-легкая атлетика-19 часов

Вводное занятие.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.

Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью.

Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину

Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

История развития легкоатлетического спорта.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня спортсмена.

Места занятий, их оборудование и подготовка.

Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований

Возникновение легкоатлетических упражнений.

Раздел 2 -Развитие физических качеств-39 часов

Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища. Упражнения с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений. Общая физическая подготовка. Упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера/.

Виды бега на короткие дистанции.

Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.

Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды .

Раздел 3 - Специальная физическая подготовка-7 часов

- Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов.
- Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов.
- Специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости).
- Специальные упражнения для овладения техники: бега.

Раздел 4. - Техничко-тактическая подготовка-8 часов

Бег на короткие дистанции.

Бег на средние и длинные дистанции.

Барьерный бег.

Эстафетный бег.

Раздел 5 – Промежуточная аттестация.-1 час.

Тематическое планирование.

№ п/п	Наименование раздела и тем учебных занятий	Кол-во часов	Теория	Практика
Раздел 1.	Ознакомление с видом спорта легкая атлетика.	19		
1	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.		1	

2-3	Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью.		2	
4-5	Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения		2	
6-7	Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.		2	
8-9	Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.		2	
10-11	История развития легкоатлетического спорта.		2	
12-13	Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня спортсмена.		2	
14-15	Места занятий, их оборудование и подготовка.		2	
16-17	Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.		2	
18-19	Возникновение легкоатлетических упражнений.		2	
Раздел 2.	Развитие физических качеств.	39		

20-24	Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища.			5
25-29	Упражнения с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног в различных исходных положениях.			5
30-33	Общая физическая подготовка.			4
34-38	Упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера/.			5
39-43	Виды бега на короткие дистанции.			5
44-48	Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.			5
49-53	Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.			5
54-58	Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды .			5
Раздел 3.	Специальная физическая подготовка.	7		
59-60	Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов.			2
61-62	Специальные прыжковые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов.			2
63-64	Специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости).			2
65	Специальные упражнения для овладения техникой бега.			1

Раздел 4	Технико-тактическая подготовка.	8		
66-67	Бег на короткие дистанции.		1	1
68-69	Бег на средние и длинные дистанции		1	1
70-71	Барьерный бег.		1	1
72-73	Эстафетный бег.		1	1
Раздел 5	Промежуточная аттестация.	1		
74	Промежуточная аттестация.			1
	Итого:	74	23	51

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела и тем учебных занятий	Кол-во часов	Теория	Практика	Планируемая дата занятия	Фактическая дата занятия
Раздел 1.	Ознакомление с видом спорта легкая атлетика.	19				
1	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.		1			
2-3	Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью.		2			
4-5	Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.		2			
6-7	Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.		2			
8-9	Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.		2			
10-11	История развития легкоатлетического спорта		2			
12-13	Гигиена спортсмена и закаливание Режим дня спортсмена.		2			
14-15	Места занятий, их оборудование и подготовка.		2			
16-17	Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и		2			

	соревнований.					
18-19	Возникновение легкоатлетических упражнений.		2			
Раздел 2.	Развитие физических качеств.	39				
20-24	Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища.			5		
25-29	Упражнения с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в висе, поднимание и опускание ног из исходных положений.			5		
30-33	Общая физическая подготовка.			4		
34-38	Упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера/.			5		
39-43	Виды бега на короткие дистанции.			5		
44-48	Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.			5		
49-53	Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.			5		
54-58	Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды.			5		
Раздел 3.	Специальная физическая подготовка.	7				

59-60	Специальные беговые упражнения в движении, со снарядами и без снарядов.			2		
61-62	Специальные прыжковые упражнения в движении, со снарядами и без снарядов.			2		
63-64	Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости).			2		
65	Специальные упражнения для овладения техникой бега.			1		
Раздел 4	Технико-тактическая подготовка	8				
66-67	Бег на короткие дистанции.		1	1		
68-69	Бег на средние и длинные дистанции.		1	1		
70-71	Барьерный бег.		1	1		
72-73	Эстафетный бег.		1	1		
Раздел 5	Промежуточная аттестация.	1				
74	Промежуточная аттестация.			1		
	Итого:	74	23	51		

Ст. судья на финише _____ (_____)

Ф.И.О.

Ст. хронометрист _____ (_____)

Ф.И.О.

Секретарь _____ (_____)

ФИО

Итоговая аттестация в форме легкоатлетического кросса

По дополнительной общеразвивающей программе «Лёгкая атлетика»

в МБОУ СОШ с.Завальное.

Промежуточная аттестация – проводится в конце учебного года в виде участия в школьном легкоатлетическом кроссе. Осуществляется оценка уровня достижений учащихся.

Группа учащихся делится на две команды: мальчики и девочки. Кросс проводится отдельно среди девочек, отдельно среди мальчиков. Определяется дистанция -500м.

Результаты промежуточной аттестации фиксируются протоколом соревнований.

Результаты промежуточной аттестации доводятся до сведения родителей (законных представителей).