

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НИЖНЕГОРСКАЯ ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ»
НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНА
протокол заседания
педагогического совета

от _____ 2022г. № _____

СОГЛАСОВАНА
зам.директора
МБОУ «НШГ»
«__»_____2022г.
_____Ю.В.Хмыз

УТВЕРЖДАЮ
директор
МБОУ «НШГ»
«__»_____2022г.
_____С.С.Пацай

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Легкая атлетика »**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: от 5 до 18 лет.

Срок реализации: 1 год

Вид программы: модифицированная

Уровень: стартовый

Составитель: Должность: Педагог дополнительного образования

Ф.И.О. Самединов Азим Заримович

Нижнегорский,

2022 год

Рецензент: зам.директора
(должность)

(подпись) Ю.В.Хмыз

«__» _____ 2022г.

Согласовано: директор МБОУ «НШГ»
(должность)

(подпись) С.С.Пацай

«__» _____ 2022г.

№ п/п		Дата		Тема урока
План	Факт	план	факт	
Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Первичная аттестация				
1		1 час		Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. 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.
История развития легкоатлетического спорта				
2		1 час		Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.
Гигиена спортсмена и закаливание				
3		1 час		Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.
Места занятий, их оборудование и подготовка				
4		1 час		Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.
Ознакомление с правилами соревнований				
5		1 час		Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.
Общая физическая и специальная подготовка				
6 7 8		3 часа		упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения
9 10		2 часа		прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие
11 12		2 часа		силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног
13		3 часа		гимнастические упражнения: упражнения без предметов,

14 15				упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза
16 17 18		3 часа		упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки
19 20		2 часа		подвижные игры и эстафеты
Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы				
21 22		2 часа		изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).
23 24		2 часа		изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног, низкий старт, стартовый разбег
25 26		2 часа		изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу
27 28		2 часа		изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд
29 30		2 часа		По дистанции (изучение техники бега, изучение техники низкого старта, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м)
31		1 час		обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега
32		1 час		кроссовая подготовка (бег на средние дистанции 300-500 м, бег на средние дистанции 400-500 м, бег с ускорением, бег в медленном темпе (2-2,5 мин), стартовый разгон
33		1 час		челночный бег 3x10м и 6x10 м, повторный бег 2x60 м
34		1 час		равномерный бег 1000-1200 м, кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м,
35		1 час		кроссовый бег 1000 м, челночный бег 3x10 м, ходьба и бег в течение 7-8 мин, кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой
Итоговое занятие				
36		1 час		Подведение итогов