



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
"Кулунская основная общеобразовательная школа"


РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО «Классные  
руководители»  
 / Казакова Е.А.  
Протокол №1 от 29.08.2024

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
 / Кулакова И.Н.  
Протокол №1 от 28.08.2024



УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
 / Федорова С.Н.  
Приказ №286 от 30.08.2024

Дополнительная  
общеобразовательная программа  
«Легкая атлетика»  
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Дорохов Артем Александрович  
педагог дополнительного образования 

с.Кулун, 2024

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Занятия лёгкой атлетикой являются общедоступными благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься практически повсеместно и в любое время года. Виды легкой атлетики имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как владение основами техники бега, прыжков и метаний является жизненно необходимыми навыками каждого человека.

## **АКТУАЛЬНОСТЬ**

Легкоатлетические дисциплины играют важную роль в общефизической подготовке спортсменов практически во всех видах спорта. Беговые виды легкой атлетики, как средство закаливания, оказывают положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышают выносливость и устойчивое состояние организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям..

## **ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ**

Общая характеристика курса внеурочной деятельности. В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки, построение учебно-тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовке; этапе спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости.

## **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

Цель: обучение основам легкоатлетических дисциплин (бега, прыжков и метаний) как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств легкой атлетики.

Программа рассчитана на обучающихся 7-8 классов МБОУ «Кулунская ООШ», срок реализации – 1 учебный год, объем педагогической нагрузки – 68 часов.

Задачи:

*Обучающие:*

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

*Развивающие:*

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;

*Воспитательные:*

- воспитание нравственных, эстетических, личностных качеств обучающихся;
- формирование взаимопонимания и бесконфликтности в общении.

## **ФОРМА, ВИДЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ**

Формы и режим занятия: групповые занятия, длительность занятия – 2 часа

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- *образовательно-познавательной направленности* знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- *образовательно-предметной направленности* используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;
- *образовательно-тренировочной направленности* используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Основными формами подведения итогов программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике;
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

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

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате обучения по программе планируется достижение следующих результатов учащимися:

Личностные:

- проявление патриотизма, уважения к Отечеству через знания истории и современного состояния развития легкой атлетики, проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения отечественных легкоатлетов на мировых чемпионатах и первенствах, Чемпионатах Европы и Олимпийских играх;
- проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами легкой атлетики, профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта, в том числе через традиции и идеалы главных организаций по легкой атлетике регионального, всероссийского и мирового уровней, а также школьных спортивных клубов.

Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами различных видов легкой атлетики, составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми, работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и

соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

- умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических действий в различных видах легкой атлетики.

Предметные:

- знания о значении легкой атлетики, особенно бега, как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;

- знания о роли легкой атлетики в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижениях выдающихся отечественных легкоатлетов, их вкладе в развитие легкой атлетики; умение характеризовать виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, соревнования на стадионе, в манеже, пробеги по шоссе, кросс, спортивная ходьба);

- знания легкоатлетических дисциплин и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей, применение терминологии и правил проведения соревнований по различным видам легкой атлетики в учебной, соревновательной и досуговой деятельности.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов
1	<b>Раздел 1.Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности</b>	<b>2</b>
2	<b>Раздел 2.История развития легкой атлетики</b>	<b>1</b>
3	<b>Раздел 3.Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта</b>	<b>1</b>
4	<b>Раздел 4.Практические занятия</b>	<b>16</b>
4.1	Спортивная ходьба	3
4.2	Изучение техники бега.	5
4.3	Бег на короткие дистанции	8
5.	<b>Раздел 5. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта» (1 час).</b>	<b>1</b>
5.1	Прыжки в высоту и длину.Общие основы техники прыжков.	1
6	<b>Раздел 6. Практические занятия (47 часов)</b>	<b>47</b>
6.1	Прыжки в длину	4
6.2	Эстафетный бег	3

6.3	Прыжки в высоту	4
6.4	Кроссовая подготовка	7
6.5	Спортивная ходьба	3
6.6	Бег на короткие дистанции	5
6.7	Прыжки в длину	4
6.8	Метание мяча	3
6.9	Эстафетный бег	3
6.10	Прыжки в высоту	4
6.11	Кроссовая подготовка	7
		<b>68</b>

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Уровень сложности	Сроки реализации кол-во учебных недель в год	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин.)
Стартовый	34 недели (с 1 сентября по 24 мая 2023 года)	2	Очная форма обучения: 2 занятие в неделю по расписанию по 45 минут с перерывом 10 минут

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ занятия	Содержание занятия	Дата		
		Примеч.	По плану	Фактич.
<b>Раздел 1. «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»</b>				
1	<b>Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.</b> Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.		02.09	
2	<b>Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма.</b>		09.09	

	Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.			
<b>Раздел 2. «История развития легкой атлетики»</b>				
3	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.		16.09	
<b>Раздел 3. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта»</b>				
4	<b>Анализ техники ходьбы и бега.</b> Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Основные кинематические и динамические параметры. Отталкивание, полет. Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка. Кривая изменения скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях.		23.09	
<b>Раздел 4. Практические занятия</b>				
	<b>Спортивная ходьба</b>			
5	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники спортивной ходьбы - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.		30.09	
6	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра		07.10	
	<b>Изучение техники бега</b>			
7	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.		14.10	
8	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.		21.10	
9	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.		28.10	
	<b>Бег на короткие дистанции (10 часов)</b>			
11	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой		04.11	
12	Обучение технике спринтерского бега:		11.11	

	высокий старт, стартовый разгон.			
13	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд		18.11	
14	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта); - установление стартовых колодок		25.11	
15	Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции		02.12	
16	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега		09.12	
17	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.		16.12	
<b>Раздел 5. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта»</b>				
18	<b>Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков.</b> Понятие об отталкивании в прыжках. Суммарное измерение углов отталкивания. Механизм отталкивания. Модельные характеристики прыгунов и ростовой индекс. Анализ техники прыжков «согнув ноги» и «перешагивание». Сравнительный анализ отдельных фаз прыжков. Динамические и кинематические характеристики прыжков. Общность техники отталкивания и прохождения момента вертикали.		23.12	
<b>Раздел 6. Практические занятия</b>				
	<b>Прыжки в длину</b>			
19	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.		06.01	
20	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием		13.01	
21	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления		20.01	

22	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.		27.01	
	<b>Эстафетный бег</b>			
23	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.		03.02	
24	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры		10.02	
25	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.		17.02	
	<b>Прыжки в высоту</b>			
26	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.		24.02	
27	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники отталкивания - изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.		03.03	
28	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом		10.03	
29	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.		17.03	
	<b>Кроссовая подготовка</b>			
30	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.		24.03	
31	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.		31.03	
32	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.		07.04	
33	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).		14.04	
34	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.		21.04	
35	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м..		28.04	
36	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.		05.05	
36	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.		12.05	
37	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.		19.05	
38	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.		26.05	
39	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.		02.05	
40	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.			
41	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.			



	<b>Спортивная ходьба</b>			
42	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Соревнования по спортивной ходьбе.			
	<b>Бег на короткие дистанции (8 часов)</b>			
43	Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.			
44	Совершенствование техники спринтерского бега: Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд			
45	Совершенствование техники спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции			
46	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.			
	<b>Прыжки в длину</b>			
47	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - отталкивание, - сочетание разбега с отталкиванием			
48	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - техника полетной фазы, - группировка и приземление			
49	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.			
	<b>Метание мяча</b>			
50	ОФП. Совершенствование техники метания мяча			
51	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.			
52	Соревнования по метанию мяча на дальность.			
	<b>Эстафетный бег</b>			
53	ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры			
	<b>Прыжки в высоту</b>			
54	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Переход через планку. Бег в медленном темпе.			
55	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» Техника приземления			
56	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»			

	- изучение техники прыжка в целом			
57	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.			
	<b>Раздел 7.Кроссовая подготовка</b>			
58	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.			
59	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.			
60	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).			
61	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.			
62	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.			
63	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.			
64	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.			
65	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.			
66	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.			
67	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.			
68	Соревнования по бегу на длинные дистанции.			

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Раздел 1.Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности.

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

### Раздел 2.История развития легкой атлетики.

**История развития легкоатлетического спорта.** Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

**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, гигиена одежды, обуви и мест занятий

**Раздел 3.Теоретические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта.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

**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.

### Раздел 4. Практические занятия.

#### 1.Прыжки в длину.Общая физическая подготовка.

- упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег,
- общеразвивающие упражнения;

- прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;
- силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;
- гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;

**2. Эстафетный бег. Изучение техники бега,-** ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег.

**3. 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, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

**Раздел 5. Теоретические знания по технике легкоатлетических видов спорта.**

**1. Общие основы техники прыжков.** Прыжки в высоту и длину.

**Раздел 6. Практические занятия**

**1. Обучение технике эстафетного бега** Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.

**2. Прыжки в высоту** (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

**ОФП** .-упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

-упражнения на гимнастических снарядах.

-акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки;

-подвижные игры и эстафеты.

**3. 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. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м.

**4. Спортивная ходьба. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.**

1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

**5. Бег на короткие дистанции.** Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.

**6. Метание мяча.** Метание мяча в горизонтальную цель, ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног.

**7. Эстафетный бег.** Совершенствование техники эстафетного бега.

Встречная эстафета.

**8. 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. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью

педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств. Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель в сентябре и мае.

**Материально-техническая база.** Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания, гранаты, беговые дорожки, спортивный городок. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

## **Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике**

### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть мед. аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.8. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.).

2.4. Провести разминку.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

- 3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.
- 3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
- 3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
- 3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- 3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- 3.6. Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).
- 3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.
- 3.8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;
- 3.9. в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;
- 3.10. запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).
4. Требования безопасности в аварийных ситуациях
- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
5. Требования безопасности по окончании занятий
- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.