

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГУЛЬКЕВИЧСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 13
ПОС. ВЕНЦЫ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГУЛЬКЕВИЧСКИЙ
РАЙОН ИМЕНИ ДВАЖДЫ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
ГОРБАТКО ВИКТОРА ВАСИЛЬЕВИЧА

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2022 г.
Протокол № 1



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 13
им. В. В. Горбатко
О. Ю. Подлубная
« 30 » 08 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Легкая атлетика»

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 1 год: 72 часа
Возрастная категория: от 8 до 11 лет
Состав группы: до 15 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: 23273

Автор-составитель:
Чернышева Виктория Анатольевна,
педагог дополнительного образования

п.Венцы, 2022

Нормативно-правовое основание проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р.
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018г.
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018г., регистрационный номер № 25016).
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014г. №2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утв. приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели региональных систем дополнительного образования детей» от 03.09.2019 №467).
9. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
10. Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015г. Министерство образования и науки РФ.
12. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2020г.
13. Государственная программа Краснодарского края «Развитие образования», утвержденная постановлением главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 5 октября 2015 г. № 939.
14. Концепция развития системы дополнительного образования детей в Краснодарском крае до 2020г, утвержденная постановлением главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 2016г.

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1. Пояснительная записка

Направленность программы.

Образовательная программа «Легкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа стартовая, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Программа по легкой атлетике предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию. Дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» разработана на основе примерной программы по легкой атлетике, а также Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика; Просвещение - Москва, 2015.

Актуальность программы

В настоящее время многие школьники ведут малоподвижный образ жизни, большое количество времени проводят за компьютером. Занятия в секции легкой атлетики позволяют детям восполнить недостаток двигательной активности, овладеть основными навыками данного вида спорта. Занятия легкой атлетикой общедоступны, благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года, так как основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе и в спортивном зале. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Новизна и оригинальность программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических и технических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень при занятиях «легкой атлетикой». Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Педагогическая целесообразность программы

Межпредметные связи характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения.

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Отличительные особенности

Отличительной особенностью программы, является предоставление возможности учащимся осуществлять углубленную подготовку по выбранному ими виду спорта. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно - ориентированной физической подготовкой» делает учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической

подготовленности обучающихся, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку обучающихся к предстоящей жизнедеятельности.

Адресат программы

Программа предназначена для детей 8-11 лет.

Наличие специальной подготовки не требуется, принимаются все желающие дети, проявляющие интерес к занятиям по легкой атлетике, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Два раза в год проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке

Условия набора. В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество учащихся.

Количество учащихся в объединении определяется Уставом образовательной организации с учетом рекомендаций СанПиН.

В группе 15 человек.

Уровень программы

Программа *ознакомительного* уровня рассчитана на формирование у учащихся интереса, устойчивой мотивации к избранному виду спорта.

Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на один год обучения.

Форма и режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по одному академическому часу.

Количество часов в год – 72

В процессе занятий используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные и практические занятия. В раздел практической работы входит и самостоятельная работа учащихся, как на занятии, так и в виде задания на дом. Длительность учебного часа для воспитанников – 40 минут.

Форма организации деятельности учащихся: групповая.

Форма обучения – очная.

2. Цель и задачи программы

Цель:

формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация легкой атлетики среди учащихся школы, пропаганда здорового образа жизни

Задачи:

Образовательные:

- обучение техническим приемам и правилам проведения соревнований;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

Метапредметные:

- ставить учебные задачи в соответствии с предполагаемой деятельностью;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- умение работать в группах;

- развитие способностей подростков.

Личностные:

- ориентация на понимание причин успеха в учебной и спортивной деятельности;

- способность к самооценке на основе критерия успешности спортивной деятельности;

- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;

- устойчиво-позитивное отношение к здоровому образу жизни.

3.Содержание программы

Содержание программы отражается в учебном плане. Программа содержит перечень разделов и тем, количество часов по каждой теме с разбивкой на аудиторные (теоретические и практические виды занятий).

Учебный план

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		всего	теория	практика	
1.	<i>Раздел 1. Теоретические знания</i>	2	2		<i>Собеседование</i>
1.1	Тема 1. Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России	1	1		
1.2.	Тема 2 История развития легкоатлетического спорта	1	1		
2.	<i>Раздел 2. Общефизическая подготовка</i>	12		12	<i>Выполнение нормативов</i>
2.1.	Строевые упражнения	4		4	
2.2.	Гимнастические упражнения	4		4	
2.3.	Легкоатлетические упражнения	4		4	
2.4.	Подвижные и спортивные игры	4		4	
3.	<i>Раздел 3. Бег на короткие дистанции</i>	14		14	<i>Выполнение нормативов</i>
3.1.	Бег с ускорением на 30-60 метров с последующим бегом по инерции	4		4	
3.2.	Беговые упражнения	4		4	
3.3	Прыжковые упражнения	2		2	
3.4.	Стартовые упражнения	4		4	
4.	<i>Раздел 4. Бег на средние и длинные дистанции</i>	20		20	<i>Тестирование</i>
4.1.	Спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам	4		4	
4.2.	Равномерный кросс 35 – 45 минут	4		4	
4.3.	Бег на отрезках	4		4	

4.4.	Занятия другими видами легкой атлетики	4		4	
4.5.	Занятия другими видами спорта	4		4	
5.	<i>Раздел 5. Спортивная ходьба</i>	24		24	<i>Тестирование</i>
5.1.	Спортивная ходьба на отрезках	4		4	
5.2.	Спортивная ходьба в чередовании с бегом	4		4	
5.3.	Специальные беговые упражнения	6		6	
5.4.	Упражнения с отягощениями	4		4	
5.6.	Спортивные игры	6		6	
	Итого:	72	2	70	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретические занятия – 2 часа

1. **Физическая культура и спорт в России:** физическая культура, как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения; почетные спортивные звания; единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития легкой атлетики; место легкой атлетики в общей системе физического воспитания; всероссийские соревнования школьников; личное и общественное значение занятий физкультурой и спортом; легкая атлетика, как наиболее доступный для занятий вид спорта, имеющий прикладное значение; международные спортивные связи русских спортсменов и их значение в укреплении мира и дружбы между народами.

2. **История развития легкоатлетического спорта:** место легкой атлетики в программе древнегреческих и современных Олимпийских игр; легкая атлетика в дореволюционной России; развитие легкой атлетики в СССР после Октябрьской социалистической революции; легкая атлетика в современном обществе; развитие юношеской легкой атлетики – резерва сборной команды страны; рекорды юношей, девушек и взрослых.

Раздел 2. Общефизическая подготовка – 12 часов

Упражнения со снарядами: (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.), и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гимнастика).

Упражнения из других видов спорта.

— Упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии и в сопротивлении. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах. Прыжки через козла, коня. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

— Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, переход в «мостик», «полушпагат», «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180* и 360*, «колесо» (переворот боком).

— Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, 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 и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

— Ручной мяч. Ведение мяча, ловля мяча, броски мяча, броски мяча левой и правой рукой, броски мяча по воротам, двусторонняя игра по упрощенным правилам.

— Футбол. Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной игры. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.

— Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками и метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов, лазанием и перелезаниями. Комбинированные эстафеты.

Раздел 3. Бег на короткие дистанции – 14 часов

Применение специальных подводящих упражнений: бег с ускорением на 30-60 метров с последующим бегом по инерции, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения.

Специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 метров с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Специальные упражнения барьериста; прыжки в длину и высоту с разбега, метание мячей и набивных мячей; кроссы, участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 300 метров, прыжках в длину, высоту, барьерном беге и по общефизической подготовке.

Раздел 4. Бег на средние и длинные дистанции – 20 часов

Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег на прямых ногах, прыжкообразный бег).

Различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке. Бег по прямой в медленном темпе, среднем темпе на отрезках 40 – 120 м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку. Бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 100 метров. Бег по виражу с выходом на прямую. Групповой бег с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150 метров. Бег с высокого старта на отрезках до 40 метров самостоятельно и под

команду. Выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта. Бег на отрезках 60 – 120 метров с переключением на финишное ускорение. Средства и методы тренировки.

Основными средствами тренировки являются спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам (борьба за мяч, игра в баскетбол, футбол, регби и др.) и различные виды эстафет; равномерный кросс 35 – 45 минут. Бег на отрезках 30 – 60 метров с околопредельной скоростью, бег по сигналу с различных стартовых положений (сидя, лежа, лежа на спине и т.д.) на отрезках до 40 метров. Повторный бег на отрезках 120 – 150 метров в полсилы. Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах и различные прыжки на лестнице. Занятия другими видами легкой атлетики (прыжки в длину, барьерный бег) и другими видами спорта (лыжи, плавание).

Раздел 5. Спортивная ходьба – 24 часа

Ходьба в медленном и быстром темпе с акцентированным перекатом с пятки на носок; то же укороченным (40 – 50 см) и нормальным шагом; имитация движений рук в медленном и быстром темпе; ходьба с различным положением рук (вверх, в стороны, за головой, за спиной, с движением одной рукой), соблюдая правильную осанку и ритм движений; ходьба в затруднительных условиях (с отягощением, преодоление подъемов и спусков, с изменением направления – «змейкой» и т.п.); имитация поворота таза, стоя на одной и двух ногах; движения таза при ходьбе укороченным и нормальным шагом.

Спортивная ходьба на отрезках от 50 до 500 метров при изучении техники спортивной ходьбы с частотой 180 – 190 шагов в минуту. Спортивная ходьба в чередовании с бегом 10 – 12 километров.

Бег с низкого и высокого старта, бег с хода на 30 – 60 метров. Пробегание отрезков от 100 до 400 метров в медленном, среднем и быстром темпе.

Изучение техники лыжных ходов, подъемов и спусков. Прохождение тренировочной дистанции – 3, 5, 10 километров.

Упражнения с отягощениями (гантелями, грифом и дисками от штанги, подтягивания на перекладине, отжимания), прыжки в длину и многоскоки, метание набивного мяча из различных положений, метание теннисного мяча и гранаты. Упражнения на гибкость и координацию движений. Спортивные игры (баскетбол, футбол, легкая атлетика, ручной мяч) – изучение техники игровых приемов, двусторонней игры.

Планируемые результаты

К концу обучения обучающиеся будут иметь предметные результаты:

- знать основы техники безопасности на занятиях;
- иметь представление об основных приемах бега;
- способы укрепления и сохранения здоровья, повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены и закаливание, предупреждение и профилактика травматизма, обеспечение безопасности на воде.

Будут иметь метапредметные результаты :

- уметь пробегать дистанции 100 – 1000 м за максимально короткое время;

- выполнять старты, прыжки в длину с места и с разбега;
- прыжки в длину и высоту с разбега различными способами
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях;
- эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Будут иметь личностные результаты:

- приобщить обучающихся к культуре здорового образа жизни;
- сформировать потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график программы

Даты начала и окончания учебного периода – с 01.09.2021г. по 31.05.2022г.

Количество учебных недель – 36.

Место проведения: МБОУ СОШ № 13, пос.Венцы, ул.Советская, 16.

Время проведения: среда, пятница 15.20-16.00

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол- во час.	Форма проведения занятия	Форма аттестации/ контроля
	план	факт				
1.	2.09		Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России. История развития легкоатлетического спорта	1	Беседа	Опрос
2.	7.09		Понятие о строе и командах. Строевые упражнения на месте и в движении.	1	Беседа	Опрос
3.	9.09		Бег с изменениями направления .Переход на бег и с бега на шаг.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
4.	14.09		Упражнения с гимнастической Акробатические упражнения. Кувырки: вперед, назад, переход в «мостик» скакалкой	1	Тренировка	Выполнение упражнений
5.	16.09		Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке	1	Тренировка	Выполнение упражнений
6.	21.09		Упражнения в равновесии и в сопротивлении.	1	Тренировка	Выполнение упражнений

7.	23.09		Стойка на лопатках, стойки на голове и руках	1	Тренировка	Выполнение упражнений
8.	28.09		Мост из положения лежа с помощью	1	Тренировка	Выполнение упражнений
9.	30.09		Бросок набивного мяча руками из-за головы	1	Тренировка	Выполнение упражнений
10.	4.10		Прыжки в длину с места	1	Тренировка	Выполнение упражнений
11.	7.10		Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	1	Тренировка	Выполнение упражнений
12.	12.10		Ловля набивного мяча двумя руками после броска	1	Тренировка	Выполнение упражнений
13.	14.10		Прыжки в высоту с места	1	Тренировка	Выполнение упражнений
14.	19.10		Подвижная игра «Бег под уклон»	1	Тренировка	Выполнение упражнений
15.	21.10		Подвижная игра «За двумя зайцами»	1	Тренировка	Выполнение упражнений
16.	26.10		Подвижная игра «Меткие метания»	1	Тренировка	Выполнение

						упражнений
17.	28.10		Ведение мяча, ловля мяча двумя руками	1	Тренировка	Выполнение упражнений
18.	2.11		Передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
19.	9.11		Бег с ускорением 15-30 метров	1	Тренировка	Выполнение упражнений
20.	11.11		Бег с ускорением и бегом по инерции	1	Тренировка	Выполнение упражнений
21.	16.11		Бег с высоким подниманием бедра с последующим ускорением	1	Тренировка	Выполнение упражнений
22.	18.11		Семенящий бег с последующим ускорением	1	Тренировка	Выполнение упражнений
23.	23.11		Бег с ускорением 30,60 метров	1	Тренировка	Выполнение упражнений
24.	25.11		Выпрыгивания с ноги на ногу	1	Тренировка	Выполнение упражнений
25.	30.11		Бег на прямых ногах	1	Тренировка	Выполнение упражнений

26.	2.12		Забегания в горку 60 метров	1	Тренировка	Выполнение упражнений
27.	7.12		Бег с захлестом голени	1	Тренировка	Выполнение упражнений
28.	9.12		Перекаты с пятки на носок	1	Тренировка	Выполнение упражнений
29.	14.12		Прыжки с ноги на ногу	1	Тренировка	Выполнение упражнений
30.	16.12		Прыжки «в шаге»	1	Тренировка	Выполнение упражнений
31.	21.12		Прыжки с перекатом с пятки на носок	1	Тренировка	Выполнение упражнений
32.	23.12		Быстрый бег по сигналу «Марш!»	1	Тренировка	Выполнение упражнений
33.	28.12		Выбегание со старта под планкой	1	Тренировка	Выполнение упражнений
34.	30.12		Старт с сопротивлением	1	Тренировка	Выполнение упражнений
35.	11.01		Бег по лестнице	1	Тренировка	Выполнение

						упражнений
36.	13.01		Упражнение с партнером .Бег с сопротивлением.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
37.	18.01		Подвижная игра «старт группами»	1	Тренировка	Выполнение упражнений
38.	20.01		Подвижная игра «командный бег»	1	Тренировка	Выполнение упражнений
39.	25.07		Подвижная игра «Чередование ходьбы и бега»	1	Тренировка	Выполнение упражнений
40.	27.07		Равномерный бег 5-10 минут	1	Тренировка	Выполнение упражнений
41.	1.02		Равномерный бег 10-15 минут	1	Тренировка	Выполнение упражнений
42.	3.02		Бег по пересеченной местности 25 минут	1	Тренировка	Выполнение упражнений
43.	8.02		Равномерный бег 30 минут	1	Тренировка	Выполнение упражнений
44.	10.02		Бег с ускорением 5x100 метров	1	Тренировка	Выполнение упражнений

45.	15.02		Бег с ускорением 4x200 метров	1	Тренировка	Выполнение упражнений
46.	17.02		Бег в среднем темпе 4x400 метров	1	Тренировка	Выполнение упражнений
47.	22.02		Бег 3 км	1	Тренировка	Выполнение упражнений
48.	24.02		Барьерный бег	1	Тренировка	Выполнение упражнений
49.	1.03		Прыжки в высоту с места	1	Тренировка	Выполнение упражнений
50.	3.03		Прыжки в высоту с разбега 9-11 шагов	1	Тренировка	Выполнение упражнений
51.	10.03		Прыжки в длину с разбега 9-11 шагов	1	Тренировка	Выполнение упражнений
52.	15.03		Баскетбол .Ведение мяча, ловля мяча.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
53.	17.03		Передача мяча двумя руками от груди	1	Тренировка	Выполнение упражнений
54.	22.03		Игра по упрощенным правилам.	1	Тренировка	Выполнение

						упражнений
55.	24.03		Спортивная ходьба на отрезках от 50 до 500	1	Тренировка	Выполнение упражнений
56.	29.03		Ходьба в медленном и быстром темпе с укороченным (40 – 50 см) и нормальным шагом	1	Тренировка	Выполнение упражнений
57.	31.01		Ходьба с различным положением рук	1	Тренировка	Выполнение упражнений
58.	5.04		Спортивная ходьба с частотой 180 – 190 шагов в минуту	1	Тренировка	Выполнение упражнений
59.	7.04		Спортивная ходьба в чередовании с бегом 4 километра	1	Тренировка	Выполнение упражнений
60.	12.04		Бег с низкого и высокого старта, бег с хода на 30 – 60 метров	1	Тренировка	Выполнение упражнений
61.	14.04		Пробегание отрезков от 100 до 400 метров	1	Тренировка	Выполнение упражнений
62.	19.04		Спортивная ходьба в чередовании с бегом 5- 7 километров	1	Тренировка	Выполнение упражнений
63.	21.04		Бег с ходу на 20-60 метров	1	Тренировка	Выполнение упражнений

64.	26.04		Бег по виражу	1	Тренировка	Выполнение упражнений
65.	28.04		Бег между мелкими предметами бег с низкого старта под гору с переходом на прямую	1	Тренировка	Выполнение упражнений
66.	3.05		Подтягивания на перекладине	1	Тренировка	Выполнение упражнений
67.	5.05		Упражнения с гантелями	1	Тренировка	Выполнение упражнений
68.	10.05		Отжимания	1	Тренировка	Выполнение упражнений
69.	12.05		Упражнения с гирями	1	Тренировка	Выполнение упражнений
70.	17.05		Игра в баскетбол	1	Тренировка	Выполнение упражнений
71.	19.05		Игра в волейбол	1	Тренировка	Выполнение упражнений
72.	24.05		Игра в футбол	1	Тренировка	Выполнение упражнений

Формы контроля и оценочные материалы

Формы аттестации

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования по общей физической подготовке и контрольной игры. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Оценочные материалы

Контрольно-переводные испытания по общей физической подготовке (ОФП) для обучающихся отделения легкой атлетики (девушки, юноши)

Контрольно-переводные испытания по специальной физической подготовке (СФП) для обучающихся отделения легкой атлетики (девушки, юноши)

Организационно-педагогические условия реализации программы

Для организации работы по программе необходимо:

Кадровое обеспечение: педагог, понимающий особенности занятий по легкой атлетике, имеющий педагогическое образование, занимающийся самообразованием и способный привлечь к занятиям детей (занятия проводит педагог дополнительного образования Чернышева Виктория Анатольевна).

Информационное обеспечение: методические пособия; методические разработки занятий.

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

Спортивный инвентарь:

- легкоатлетические барьеры;
- набивные мячи;
- планка для прыжков в высоту;
- стойка для прыжков в высоту;
- перекладина для подтягивания;
- гимнастические скакалки;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- футбольные, баскетбольные, теннисные мячи;
- рулетка 10м;

- гимнастические маты

Методические материалы

Занятия строятся таким образом, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, так же изучают правила проведения соревнований. Для повышения интереса занимающихся к занятиям легкой атлетики и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются следующие формы и методы.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется **двумя методами:**

- в целом,
- по частям.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

При изучении сложных технических приемов игры наиболее эффективным является метод использования подводящих упражнений, элементов жонглирования.

Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия, связан с активной умственной работой. Поэтому, большое внимание должно уделяться обучению техническим приемам на скорости, в усложненных условиях, в условиях противодействия, тактическим взаимодействиям игроков.

Для развития творческих способностей воспитанников занятия необходимо строить так, чтобы воспитанники сами находили нужные решения, выводили бы элементарные правила и положения. (Например: придумать новое упражнение, подвижную игру, комплекс специальной разминки, написать статью и т.д.)

Для повышения оздоровительного эффекта от занятий, необходимо использовать в ходе каждого занятия дыхательные упражнения.

Методическое обеспечение

- Схемы и плакаты освоения техники легкой атлетики.

- Учебники по физической культуре

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале.

- Инструкции по охране труда.

Список используемой литературы

Для учителя:

1. Абдуллин, М.Г. Методика тренировки бегунов на длинные дистанции в подготовительном периоде в условиях сельской местности автореферат. дис. канд. пед. наук./ М.Г. Абдуллин.-О.: Печать, 2011.- 24с

2. Арселли, Э.Е. Тренировка в марафонском беге: научный подход/ Э.Е. Арселли.-М.: Terra-Спорт, 2009.-79 с.

3. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания/ .Б.А. Ашмарин.- М.: Просвещение, 2012.-325 с.

4. Бакланов, Л.Н. К вопросу об определении эффективных периодов развития общей выносливости у школьников / Л.Н. Бакланов// Развитие двигательных способностей у детей: (Тез.симпоз.).- М: Просвещение, 2011.- 9-10с.

5. Баева, Т.Е. Применение статистических методов в педагогическом исследовании/Т.Е. Баева, С.Н. Бекасова, В.А. Чистяков. - СПб.: НИИХ, 2011. - 81 с.

6. Хоменков, Л.С. Книга тренера по легкой атлетике /Под ред. Л.С. Хоменкова. -М.; Физкультура и спорт, 2012.- 399с.

Для обучающихся:

1. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников/А.А.Гужаловский.- Минск: Народная асвета, 2010. - 87 с.

2. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена/ В.М.Зациорский.- М.: Физкультура и спорт, 2009.- 200 с.

3. Кабраль, А.П.Легкая атлетика: Португальская школа бега - взгляд изнутри/ А.П.Кабраль.-М.:Терра-Спорт, 2009.-32-34с.

4. Каганов, Л.С. Развиваем выносливость/ Л.С. Каганов.- М.: Знание, 2011. - 98 с

5. Курамшин, Ю.Ф. Хрестоматия по физической культуре: Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф.Курамшина, Н.И.Пономарева, В.И.Григорьева.- СПб.: изд-во СПбГУЭФ, 2011.- 254с.

Для родителей:

1. Филин, В.П. Фомин Н.А. Основы юношеского спорта/ В.П. Филин, Н.А. Фомин.- М.: Физкультура и спорт, 2010.- 255 с.

2. Филин, В.П. Новое в методике воспитания физических качеств у юных спортсменов/ В.П. Филин.- М.: Физкультура и спорт, 2009.-119 с.

3. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов/ В.П. Филин.- М.: Физкультура и спорт, 2014. - 175 с.

4. Фомин, Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания/ Н.А. Фомин, В.П. Филин.- М.: Физкультура и спорт, 2012.-175 с.