

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Кордовская средняя общеобразовательная школа № 14

Рассмотрено

Педагогическим советом

МБОУ Кордовской СОШ №14

Протокол № __10__

« 16 » июня 2023 г.

Утверждаю

Директор

МБОУ Кордовская СОШ № 14

_____И.В.Кугушева

Приказ № 45 от « 19 » июня 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Легкая атлетика»

Направленность программы: физкультурно – спортивная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 10-17 лет.

Срок реализации 1 год

Составитель программы:

Педагог дополнительного образования

Санин М.Н.

КОРДОВО 2023

Раздел 1.

Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» (далее Программа) является программой физкультурно – спортивной направленности, так как легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности.

Программа разработана на основе нормативно – правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Направленность Программы: данная Программа имеет физкультурно спортивную направленность.

Новизна данной образовательной Программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Актуальность занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

Отличительной особенностью представленной Программы является то, что она, основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. 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 трениро-

вочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Также особенностью представленной Программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годового цикла тренировки, рассчитанную на 36 недель. В рамках этой Программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области легкой атлетики. Данная Программа создает условия для развития и подъема массовости в селе занимающимися легкой атлетикой.

Педагогической целесообразностью создания Программы можно считать, что Программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.

Адресат программы: Участниками Программы дополнительного образования по легкой атлетике являются юноши и девушки 10–17 лет. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе.

Сроки реализации:

- уровень программы «Легкая атлетика» – базовый,
- срок реализации – 4 года, запланированное количество часов для реализации Программы – 576 часа.

Этапы:

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта (5-8 класс);

второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков(9-11 класс);

Формы обучения: Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; участие в спортивных соревнованиях; товарищеская игра; сдача контрольных нормативов; Промежуточная аттестации. Зачет. Используются фронтальная и индивидуальная формы работы, работа в парах.

Режим занятия: 2 раза в неделю по – 1 часа.

1.2. Цели и задачи

Цель Программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи:**

Обучающие:

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

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

1.3. Содержание программы Учебный план

1 год

п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Бег на короткие дистанции	29	В процессе обучения	29
1.1	Техника выполнения высокого старта	8	-	8
1.2	Техника выполнения низкого старта	11	-	11
1.3	Стартовый разгон и бег по дистанции	10	-	10
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	28	В процессе обучения	28
2.1	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	14	-	14
2.2	Техника приземления	14	-	14
3.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	28	В процессе обучения	28
3.1	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании	11	-	11
3.2	Постановка толчковой ноги на место отталкивания	17	-	17
4.	Метание малого мяча	29	В процессе обучения	29
4.1	Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии	5	-	5
4.2	Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии	5	-	5
4.3	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.	12	-	12
4.4	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м.	7	-	7
5	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	26	В процессе обучения	26
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	26	-	26
6.	Промежуточная аттестация, контрольное тестирование	4	В процессе обучения	4

Содержание

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

Физическая культура человека

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Практическая часть: высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку.

2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.

- история развития легкой атлетики

Практическая часть: Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия).

- физическое развитие человека

Практическая часть: Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека

- значение правильного питания при занятиях спортом

Практическая часть: Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетики

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- подготовка к занятиям легкой атлетики

Практическая часть:

Игры с бегом: «Волк во рву», «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лопата», эстафеты.

Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», Игра «Удочка», «Бой петухов»

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».

6 раздел: Промежуточная аттестация, контрольное тестирование

Теоретическая часть:

-Контрольный тест

Практическая часть:

-Сдача нормативов

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год

п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Бег на короткие дистанции	29	В процессе обучения	29
1.1	Техника выполнения низкого старта	8	-	8
1.2	Стартовый разгон и бег по дистанции	11	-	11
1.3	Техника движения рук в беге	10	-	10
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	28	В процессе обучения	28
2.1	Техника отталкивания в прыжках в длину с	14	-	14

	разбега «согнув ноги»			
2.2	Техника приземления	14	-	14
3.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	28	В процессе обучения	28
3.1	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению в прыжках в высоту	11	-	11
3.2	Техника разбега в сочетании отталкиванием	17	-	17
4.	Метание малого мяча	29	В процессе обучения	29
4.1	Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии	5	-	5
4.2	Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии	5	-	5
4.3	Техника выполнения с крестного шага	5	-	5
4.4	Метание малого мяча с двух – трех шагов разбега	7	-	7
4.5	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8 - 10м.	7	-	26
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	26	В процессе обучения	26
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	26	-	26
6.	Промежуточная аттестация, контрольное тестирование	4	В процессе обучения	4

Содержание

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

Физическая культура человека

- закаливание организма.

Практическая часть: низкий старт, стартовый разгон и бег по дистанции 40-60 м, движение рук в беге, бег с ускорением.

2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

История развития легкой атлетики.

- легкая атлетика - как вид спорта

Практическая часть: прыжки в длину с места; отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия).

- физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств

Практическая часть: Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека:

- основные приёмы самоконтроля.

Практическая часть: Метание теннисного мяча, стоя боком в направлении метания, выход в положение "натянутого лука" в финальном усилии; выполнение хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии; метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8-10м.

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.

Практическая часть:

Игры с бегом: «**ЗНАМЯ**», «Жмурки», «Ловишки», «Выручай!», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

Игры с прыжками: «Кузнечики», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».

6 раздел: Промежуточная аттестация, контрольное тестирование

Теоретическая часть:

-Контрольный тест

Практическая часть:

-Сдача нормативов

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 год

п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Бег на короткие дистанции	31	В процессе обучения	31
1.1	Техника выполнения низкого старта и стартового разгона	15	-	15
1.2	Стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью	16	-	16
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	28	В процессе обучения	28

2.1	Техники движения в полете в прыжках в длину с разбега	14	-	14
2.2	Ритм последних шагов	14	-	14
3.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	28	В процессе обучения	28
3.1	Техника разбега в сочетании с отталкиванием	14	-	14
3.2	Техника перехода через планку	14	-	14
4.	Метание малого мяча	28	В процессе обучения	28
4.1	Техника выполнения скрестного шага	5	-	5
4.2	Техника метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов	5	-	5
4.3	Отведение руки с малым мячом на два шага и метанию с четырех бросковых шагов.	10	-	10
4.4	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 10-12м.	8	-	8
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	25	В процессе обучения	25
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	25	-	25
6.	Промежуточная аттестация, контрольное тестирование	4	В процессе обучения	4

Содержание

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой

Физическая культура человека

- влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности.

Практическая часть: стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью.

2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

История развития легкой атлетики.

- место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.

Практическая часть: прыжки в длину с места; движение в полете в прыжках в длину с разбега; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия).

-организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Практическая часть: разбег в сочетании с отталкиванием; переход через планку. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека:

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Практическая часть: выполнение «скрестного» шага при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов; Отведение руки с малым мячом на два шага при разбеге и метанию с четырех бросковых шагов; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 10-12м.

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- Организация досуга средствами физической культуры.

Практическая часть:

Игры с бегом: «**ФУТБОЛ**», «Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.

Игры с прыжками: «Кузнечики», « Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Лапта»

6 раздел: Промежуточная аттестация, контрольное тестирование

Теоретическая часть:

-Контрольный тест

Практическая часть:

-Сдача нормативов

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4 год

№ п/п	Наименование разделов, тем	В сего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Бег на короткие дистанции	29	В процессе обучения	29
1.1	Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции	16	-	16
1.	Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	13	-	13
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	29	В процессе обучения	29

2.1	Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	8	-	8
2.2	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	10	-	10
2.3	Прыжок в длину с полного разбега.	11	-	11
3.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	29	В процессе обучения	29
3.1	Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания»	8	-	8
3.2	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	10	-	10
3.3	Прыжок в высоту с полного разбега.	11		11
4.	Метание малого мяча	29	В процессе обучения	29
4.1	Техника отведения руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге.	9	-	9
4.2	Технике разбега и метанию малого мяча с полного разбега	11	-	11
4.3	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 12-16 м.	9	-	9
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	24	В процессе обучения	24
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	24	-	24
6.	Промежуточная аттестация, контрольное тестирование	4	В процессе обучения	4

Содержание

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

Физическая культура человека

- проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Практическая часть: стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью.

2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

История развития легкой атлетики.

- выдающиеся достижения отечественных спортсменов по легкой атлетике.

Практическая часть: прыжки в длину с места; движение в полете в прыжках в длину с разбега; подбор индивидуального разбега для каждого ученика; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия).

- здоровье и здоровый образ жизни.

Практическая часть: разбег в сочетании с отталкиванием; переход через планку. Подбор индивидуального разбега для каждого ученика Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека:

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Практическая часть: выполнение «скрестного» шага при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов; Отведение руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге; метание малого мяча с полного разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 12-16м.

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- Организация досуга средствами физической культуры.

Практическая часть:

Игры с бегом: «**ФУТБОЛ**», «Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.

Игры с прыжками: «Кузнечики», «Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Лапта»

6 раздел: Промежуточная аттестация, контрольное тестирование

Теоретическая часть:

-Контрольный тест

Практическая часть:

-Сдача нормативов

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования.

1.4.Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны

Характеризовать

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- название разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Контрольные нормативы

5-8 класс

Оценка	Прыжок в длину с ме-	Бег 30м (сек)	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за	Бег 1000м (мин. сек.)	Подтягивание, сгибание разгибание
--------	----------------------	---------------	--	-----------------------	-----------------------------------

	ста (см)				30сек.				рук.	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Высокий	190	170	4.9	5.0	25	20	4.35	5.10	10	15
Средний	170	150	5.4	5.6	22	17	5.08	6.20	8	12
Низкий	150	130	6.0	6.3	18	11	6.30	7.05	6	9

9-11 класс

Оценка	Прыжок в длину с места(см)		Бег 30м(сек)		Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек.		Бег 1000м (мин. сек.)		Подтягивание (мальчики)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Высокий	208	185	4.7	4.9	30	25	4.05	4.55	14	18
Средний	190	170	5.4	5.5	27	22	5.15	5.30	1	5
Низкий	170	143	5.8	6.1	23	16	6.00	6.45	8	11

Раздел 2.

Комплекс организационно- педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учеб.недель	Кол-во учеб.дней	Кол-во учеб.часов	Режим занятий	Срок проведения промежу.и итоговой аттестаций
4 года	04.09.2023	05.2024	144	288	576	2 раза в неделю, (по 2ч.)	Промежуточная аттестация Май 2024г.

2.2.Условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по легкой атлетике. Для реализации данной программы необходимы: - площадка и/или спортивный манеж, зал, площадь которых должна быть не менее 4 м2 на одного занимающегося, высота потолка должна составлять не менее 6 метров;

- комната для переодевания;
- стойки- 12 штук;
- скакалки, 20 штук;
- барьеры 20 штук;
- мячи баскетбольные 4 штуки;
- мячи волейбольные 4 штуки;
- сетка для мячей, 1 штука;
- комплект фишек, 30 штук (трех разных контрастных цветов);
- рулетка 3 м, 1 штука;
- эстафетные палочки 3 штуки;
- барьеры 10 штук;
- стартовые колодки, 3 штуки;
- тренировочные манишки, 20 штук,
- секундомер;
- свисток;
- шиповки (легкоатлетические);
- планшет магнитный.

Информационно обеспечение использование интернет ресурса;

Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю Программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

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.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики

2.4. Методические материалы

Изучение теоретического материала осуществляется как отдельные теоретические занятия, так и в форме 5-10-минутных бесед. При проведении бесед рекомендуется использовать наглядные пособия, учебные фильмы. Для успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

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:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: групповая

Дидактические материалы:

- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы освоения технических и тактических приемов в баскетболе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в баскетбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в баскетболе».

2.5.Список литературы

Для педагога:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

Для обучающегося:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М

Календарно - тематический план

	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата	
1.	Правила поведения и ТБ	1		
2	Легкоатлетическая разминка.	1		
3.	Высокий старт. Бег с ускорением	1		
4.	Повторный бег.	1		
5.	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	1		
6.	Развитие гибкости	1		
7.	Бег «под гору», «на гору»	1		
8.	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	1		
9.	Техника метания мяча	1		
10.	Техника эстафетного бега 4х40м	1		
11.	Метания мяча на дальность	1		
12.	Техника спортивной ходьбы	1		
13.	ОФП – подвижные игры	1		
14.	Специальные беговые упражнения	1		
15.	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт	1		
16.	Бег на средние дистанции 300-500 м. ю	1		
17.	Бег на средние дистанции 400-500 м.	1		

18.	Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м.	1		
19.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1		
20.	Повторный бег 2x60 м.	1		
21.	Равномерный бег 1000-1200 м.	1		
22.	Технике эстафетного бега	1		
23.	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	1		
24.	Кроссовая подготовка	1		
25.	Круговая тренировка	1		
26.	Бег на средние дистанции 300-500м	1		
27.	Подвижные игры и эстафеты	1		
28.	Экспресс-тесты	1		
29.	История развития легкоатлетического спорта.	1		
30.	Развитие координации	1		
31.	Спортивная ходьба	1		
32.	ОФП - подтягивания	1		
33.	Низкий старт, стартовый разбег	1		
34.	Бег по повороту	1		
35.	Кроссовая подготовка. Бег в зале	1		
36.	Бег 500м	1		
37.	Метание мяча	1		
38.	Бег 700м	1		

39.	Метание гранаты	1		
40.	Кросс 900м	1		
41.	Челночный бег	1		
42.	Кросс 1000м	1		
43.	Бег 60, 100м	1		
44.	Кросс 1300м	1		
45.	Прыжок в длину с разбега.	1		
46.	Кросс 1500м	1		
47.	Метания	1		
48.	Кросс 2000м	1		
49.	Встречная эстафета	1		
50.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1		
51.	Равномерный бег 1000-1200м	1		
52.	Развитие силы	1		
53.	Специальные беговые упражнения	1		
54.	Эстафетный бег	1		
55.	Ознакомление с правилами соревнований.	1		
56.	Бег 60, 100м	1		
57.	Бег 500-800м	1		
58.	ОФП – прыжковые упражнения	1		

59.	Круговая эстафета	2		
60.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	2		
61.	Прыжок в длину с разбега	2		
62.	Челночный бег 3x10м и 6x10 м.	2		
63.	Бег по пересечённой местности	2		
64.	Подвижные игры	2		
65.	Прыжок в высоту	2		
66.	Развитие гибкости	2		
67.	Судейство соревнований	2		
68.	Прыжок в длину с разбега	2		
69.	Прыжок в высоту	2		
70.	Промежуточная аттестация. Зачёт	2		
71.	Метание мяча, гранаты	2		
72.	Контрольное тестирование	2		

