

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа с.Анучино Анучинского
муниципального округа Приморского края»

«Утверждаю»
Директор ДЮСШ с. Анучино
Е.Г. Хондошко
Приказ № 389
от 01.09.2021



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
Физкультурно – спортивной направленности
«Легкая атлетика»**

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Срок реализации: 5 лет

Михаенков Владимир Николаевич
Тренер-преподаватель

с. Анучино

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно- оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны. Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции легкой атлетике. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В связи с этим, в данную программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования и эстафеты, посвященные данной теме, а также посещение спортивных мероприятий и соревнований, проводимые другими спортивными отделениями.

Программа разработана на основании типовой программы для спортивных школ и включает в себя следующие годы обучения:

- 1.Модуль 1 (Стартовый)
- 2.Модуль 2 (ОФП -1)
- 3.Модуль 3 (ОФП-2)
- 4.Модуль 4 (ОФП-3)
- 5.Модуль 5 (Углубленный 1 год)

Программа имеет, спортивно -массовую направленность (вид спорта -футбол) и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- 1-создавать эмоционально значимую среду для развития обучающегося и переживания им «ситуации успеха»;
- 2-способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- 3-выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития обучающегося в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Направленность программы

Физкультурно-спортивная

Уровень освоения - углубленный

Отличительные особенности

В отличие от других программ по легкой атлетике в данной программе учитываются особенности возраста и предлагаются общедоступные и универсальные формы организации материала, минимальная сложность содержания учебного материала для привлечения учащихся 7-10 лет к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Завершая обучение в рамках данной программы, учащиеся получают основы знаний и практических умений для дальнейшего продолжения обучения в группах по программе базового уровня «Легкая атлетика». По ходу реализации программы осуществляется мониторинг результативности образовательного процесса, текущий контроль и тестирование для определения необходимого уровня подготовки учащихся для будущего освоения программы «Легкая атлетика» базового уровня.

Адресат программы

Программа адресована учащимся 6– 18 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

1.2 Цели и задачи программы

Цель: развитие физических качеств и способностей, формирование у детей интереса к физической культуре и спорту, потребности в здоровом образе жизни через занятия легкой атлетикой.

Задачи программы:

1. Обучить технике и тактике игры в волейбол
2. Развивать у учащихся двигательные качества, способность к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений, формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
3. Воспитывать у школьников нравственные и волевые качества, потребность в личном физическом совершенствовании.

1.3 Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Названия раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	3	2	1	Анкетирование, опрос
2	История развития легкоатлетического спорта.	3	2	1	Опрос
3	Гигиена спортсмена и закаливание.	3	2	1	Анкетирование
4	Места занятий, их оборудование и подготовка.	3	2	1	Опрос
5	Ознакомление с правилами соревнований.	3	2	1	Анкетирование
6	Общая физическая и специальная подготовка.	38	8	30	Нормативы, Тестирование
7	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	3	2	1	Анкетирование
8	Бег на короткие дистанции	38	8	30	Нормативы, Тестирование
9	Эстафетный бег	38	8	30	Нормативы, Тестирование
10	Кроссовая подготовка	38	8	30	Нормативы, Тестирование
11	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	38	8	30	Нормативы, Тестирование
12	Подвижные игры, баскетбол, волейбол	20	2	18	
	Итого:	228	54	174	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2021	31.05.2022	38	152	228	В соответствии с расписанием

Месяц, дата	Тема	Часы
	Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.	19
	Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	19
	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.	19
	Анализ техники ходьбы и бега. 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.	19
	Спортивная ходьба	
	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники спортивной ходьбы - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	19
	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	19
	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе.	19
	Изучение техники бега	
	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	19
	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.	19
	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	19
	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	19
	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	19
	Итого:	228

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Названия раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	3	2	1	Анкетирование, опрос
2	История развития легкоатлетического спорта.	3	2	1	Опрос
3	Гигиена спортсмена и закаливание.	3	2	1	Анкетирование
4	Места занятий, их оборудование и подготовка.	3	2	1	Опрос
5	Ознакомление с правилами соревнований.	3	2	1	Анкетирование
6	Общая физическая и специальная подготовка.	60	20	40	Нормативы, Тестирование
7	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	3	2	1	Анкетирование
8	Бег на короткие дистанции	60	20	40	Нормативы, Тестирование
9	Эстафетный бег	60	20	40	Нормативы, Тестирование
10	Кроссовая подготовка	60	20	40	Нормативы, Тестирование
11	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	60	20	40	Нормативы, Тестирование
12	Подвижные игры, баскетбол, волейбол	24	4	20	
Итого:		342	116	226	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
2 год	01.09.2022	31.05.2023	38	152	342	В соответствии с расписанием

Месяц, число	Темы	Часы
	Бег на короткие дистанции	
	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой	19
	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	19
	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений	19
	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	19
	Обучение технике спринтерского бега:	19

	- изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд	
	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта(варианты низкого старта); - установление стартовых колодок	19
	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	19
	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега	19
	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	19
	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	19
	Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков. 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.	19
	Прыжки в длину	
	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	19
	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием	19
	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления	19
	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение прыжка в целом - совершенствование техники	19
	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	19
	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	19
	Итого:	342

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Названия раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	3	2	1	Анкетирование, опрос
2	История развития легкоатлетического спорта.	3	2	1	Опрос
3	Гигиена спортсмена и закаливание.	3	2	1	Анкетирование
4	Места занятий, их оборудование	3	2	1	Опрос

	иподготовка.				
5	Ознакомление с правилами соревнований.	3	2	1	Анкетирование
6	Общая физическая и специальная подготовка.	60	20	40	Нормативы, Тестирование
7	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	3	2	1	Анкетирование
8	Бег на короткие дистанции	60	20	40	Нормативы, Тестирование
9	Эстафетный бег	60	20	40	Нормативы, Тестирование
10	Кроссовая подготовка	60	20	40	Нормативы, Тестирование
11	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	60	20	40	Нормативы, Тестирование
12	Подвижные игры, баскетбол, волейбол	24	4	20	
	Итого:	342	116	226	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
3 год	01.09.2023	31.05.2024	38	152	342	В соответствии с расписанием

Месяц, число	Темы	Часы
	Эстафетный бег	
	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	11
	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры	11
	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	11
	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	11
	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	11
	Прыжки в высоту	
	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	11
	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники отталкивания - изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.	11
	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники перехода через планку	11
	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники приземления	11
	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом	11
	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	11

	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.	11
	Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра.	11
	Кроссовая подготовка	
	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	11
	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	11
	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	11
	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	11
	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).	11
	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.	11
	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.	11
	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10 м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	11
	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м..	11
	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.	11
	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	11
	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	11
	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	11
	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	11
	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	11
	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	11
	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	23
	Итого:	342

Учебный план 4 года обучения

№ п/п	Названия раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	3	2	1	Анкетирование, опрос
2	История развития легкоатлетического спорта.	3	2	1	Опрос
3	Гигиена спортсмена изакаливание.	3	2	1	Анкетирование
4	Места занятий, их оборудование и подготовка.	3	2	1	Опрос
5	Ознакомление с правилами соревнований.	3	2	1	Анкетирование
6	Общая физическая и специальная подготовка.	60	20	40	Нормативы, Тестирование
7	Ознакомление с	3	2	1	Анкетирование

	отдельными элементами техники бега и ходьбы.				
8	Бег на короткие дистанции	60	20	40	Нормативы, Тестирование
9	Эстафетный бег	60	20	40	Нормативы, Тестирование
10	Кроссовая подготовка	60	20	40	Нормативы, Тестирование
11	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	60	20	40	Нормативы, Тестирование
12	Подвижные игры, баскетбол, волейбол	24	4	20	
	Итого:	342	116	226	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
4 год	01.09.2024	31.05.2025	38	152	342	В соответствии с расписанием

Месяц, число	Темы	Часы
	Спортивная ходьба	
	Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	15
	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Соревнования по спортивной ходьбе.	15
	Бег на короткие дистанции	
	Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра	15
	Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	15
	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	15
	Совершенствование техники спринтерского бега: Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд	15
	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	15
	Совершенствование техники спринтерского бега: - бег по повороту - низкий старт на повороте - техника финиширования	15

	- совершенствование в технике бега	
	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	15
	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	15
	Прыжки в длину	
	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	15
	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - отталкивание, -сочетание разбега с отталкиванием	15
	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - техника полетной фазы, - группировка и приземление	15
	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	15
	Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	27
	Итого:	342

Учебный план 5 года обучения

№ п/п	Названия раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	3	2	1	Анкетирование, опрос
2	История развития легкоатлетического спорта.	3	2	1	Опрос
3	Гигиена спортсмена и закаливание.	3	2	1	Анкетирование
4	Места занятий, их оборудование и подготовка.	3	2	1	Опрос
5	Ознакомление с правилами соревнований.	3	2	1	Анкетирование
6	Общая физическая и специальная подготовка.	80	25	55	Нормативы, Тестирование
7	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	3	2	1	Анкетирование
8	Бег на короткие дистанции	80	25	55	Нормативы, Тестирование
9	Эстафетный бег	80	25	55	Нормативы, Тестирование
10	Кроссовая подготовка	80	25	55	Нормативы, Тестирование
11	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	80	25	55	Нормативы, Тестирование
12	Подвижные игры, баскетбол, волейбол	38	10	28	
	Итого:	456	147	309	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
5 год	01.09.2025	31.05.2026	38	152	456	В соответствии

						с расписанием
--	--	--	--	--	--	---------------

Месяц, число	Темы	Часы
	Метание мяча	
	ОФП. Совершенствование техники метания мяча	14
	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.	14
	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	14
	Соревнования по метанию мяча на дальность.	14
	Эстафетный бег	
	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.	14
	ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры	14
	Прыжки в высоту	
	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	14
	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - техника отталкивания - ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию.	14
	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Переход через планку. Бег в медленном темпе.	14
	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» Техника приземления	14
	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом	14
	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	14
	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.	14
	Соревнования по прыжкам в высоту.	14
	Кроссовая подготовка	
	Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	14
	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	14
	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	14
	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	14
	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).	14
	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.	14
	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.	14

	Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.	
	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	14
	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м..	14
	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.	14
	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	14
	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	14
	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	14
	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	14
	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	14
	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	14
	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	22
	Итого:	456

Содержание учебного плана

Теоретический программный материал.

Физическая культура и спорт в РФ. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины, влияниеспорта на укрепление здоровья.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полостирта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий (в процессе занятий).

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, правила пользования спортивным инвентарем (в процессе занятий)

Практические занятия.

Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.

Техника безопасности во время занятий легкой

атлетики. Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетики. Возможные травмы и их предупреждения.

Знакомство с правилами соревнований.

Практические занятия. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину (в процессе занятий).

Практический программный материал.

Общая физическая подготовка. Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменениями направления; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, безпредметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

Упражнения из других видов спорта.

Упражнения на гимнастических снарядах и соснарядами (перекладина, скамейка, стенка, палка, скакалка и др.) в висах и упорах, подтягивания, перелезание, лазанье, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.

Подвижные игры. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: «Перестрелка», «Удочка», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяч водящему», «Четыре мяча».

Баскетбол. Ведение мяча, ведение с изменением направления, ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди; 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. Тактика нападения: выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Волейбол. Передачи в парах, через сетку, подачи мяча, блокирование, нападающий удар, двусторонняя игра.

Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.

Ходьба. Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной подоске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800 м (отрезки 60, 100, 200, 300, 400, 500, 600 м).

Бег. Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»). Повторный бег с предельной и около предельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции, эстафетный бег на отрезках 40—60 м; кроссовый бег до 1000 м; различные беговые упражнения и многоскоки. *Прыжки.* С места в длину, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги». Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.

Метание. Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда теннисного мяча, исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание мяча с 1—3—5—7 шагов. Толкание ядра (ознакомление), толкание одной рукой вверх, вперед — вверх при держании его на весу. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами — снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.

Контрольно-нормативные требования

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 3x10 м, 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 за 1-1,5 недели до соревнований.

Планируемые результаты освоения программы

Личностными результатами освоения, обучающимися программы являются следующие умения:

- устанавливать межличностную коммуникацию, основанную на принципах доброжелательности и уважения в процессе освоения учебных навыков, оказывать помощь и поддержку партнерам и соперникам по игровому взаимодействию;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в условиях тренировочной и соревновательной деятельности;
- проявлять концентрацию и устойчивость внимания во время тренировочных занятий и в условиях соревнования;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами освоения обучающимися программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать и проводить самостоятельные занятия, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися программы являются следующие умения:

- выбирать и подготавливать инвентарь для занятий;
- правильно выполнять технические приемы, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять простейшие тактические приемы и схемы;
- осуществлять судейство соревнований в спортивных играх.

РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для успешной реализации программы необходим спортивный зал, в котором установлено следующее оборудование:

- стартовые колодки – не менее 2;
- гимнастические маты – не менее 2 штук;
- легкоатлетические барьеры– не менее 10 штук.

Учащиеся приходят на занятия в спортивной одежде и обуви.

Для выполнения упражнений необходимы:

- скакалки;
- коврики.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Для усиления интереса детей к занятиям в объединении «Мини-футболе» наиболее эффективным является построение учебного процесса следующим

образом: в начале освоения каждого нового приема игры обучающимися знакомятся с правильным его выполнением и применением в игре.

Обучающиеся просматривают предлагаемые фотоматериалы и показ приема

Тренером-преподавателем. Каждый осваивает и отрабатывает новый прием игры с другими участниками команды.

Информационное обеспечение:

1. Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru

2. Консультант Плюсwww.consultant.ru:

3. Минспорта РФ Минспорта РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/

4.Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/highsport/priznanie-vidov-sport/

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Текущий контроль

проводится на занятиях в виде наблюдения за успехами

каждого учащегося. Часто применяется такой прием, как обсуждение тактических действий предстоящей игры на макете, а также разбор и анализ проведенной игры на макете.

Промежуточный контроль

проводится в виде соревнований по мини-футболу в

объединении перед зимними и весенними каникулами.

Итоговый контроль

проводится в середине мая ко Дню спорта

Возможные формы фиксации результатов

-Протокол результатов аттестации учащихся;

-Карта учета достижений обучающегося;

-Бланки тестовых заданий по темам программ;

-Видеозапись и фотографии выступлений, участия в соревнованиях.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: информационная карта,аналитический материал, видеозапись, грамота, диплом, портфолио, протокол соревнований, фото.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие, портфолио, соревнование.

2.3 Методические материалы

- *технические (механические) визуальные средства:* виды проекторов, видеоплеер, интерактивная доска, а также используемые с ними носители информации (оптические диски, слайды, диапозитивы и т.д.) и мультимедийные электронные средства.

2.4 Календарный план воспитательных работ

№	Время проведения	Содержание	Объем (час)
1	Сентябрь	1.Профилактика антитеррористического движения, пожарная безопасность. 2.Правила дорожного движения.	1
2	Декабрь	1.Совершенствование нравственных качеств личности, умение пользоваться полученными знаниями в межличностном общении. 2. Умение пользоваться знаниями о здоровом образе жизни, жить по принципу «В здоровом теле - здоровый дух».	1
3	Март	1.встреча учащихся отделений с сотрудниками ГИБДД, беседа на тему: "Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми на дорогах".	1

	2. Встреча с инспектором ОДН с целью профилактики правонарушений, курения, наркомании и алкоголизма среди несовершеннолетних.	
--	---	--

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воротилкина И. Физкультурно-познавательные технологии в начальной школе(здоровьесберегающий аспект) // ФИЗКУЛЬТУРА №2.- с 39.
- 3.2. Бурдасова Е. В. Уроки здоровья: программа, уроки, материалы Волгоград, 2009 г.
3. Еременко И. Профилактика вредных привычек, Москва, Глобус, 2007
4. Железняк Н. Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошк. Образования. Мозырь: «Белый Ветер», 2008 г.
5. Иванова Н.Д. Авторская дополнительная образовательная программа по легкой атлетике «К олимпийской медали через многоборье». Оренбург, 2014г.
6. Информация о противопоказаниях к занятиям физкультурой и целесообразном возрасте начала занятий отдельными видами спорта: нормативная консультация // Практика административной работы в школе.
7. Ковалько В. И. Школа физкультминуток., Москва, «ВАКО», 2009 г.
8. Кузнецов В. С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: метод. Пособие. – М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2006 г.
9. Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера.- М.: Советский спорт, 2007. – 404с.
10. Мельников Е.С. Рабочая программа по легкой атлетике для учебно-тренировочных групп и групп начальной подготовки МБОУ ДОД ДЮСШ г.Бугуруслана. Бугуруслан, 2013г.
11. Никитушкин В. Г., Губа В. П., Гапаев В. И. Легкая атлетика: Учебное пособие для общеобразовательных школ.-М., 2005.-224с.
12. Николаева Н. И. Школа мяча., Санкт-Петербург, «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2008.
13. Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития: Академия, Ко: Академия Холдинг, 2000.-224 с.:
14. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций.- М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.