

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 16»
(МБОУ «СШ № 16»)

УТВЕРЖДЕНО
Директор
МБОУ «СШ № 16»
С.И. Герасименко
« 08 » 2024г.



СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по ВР
МБОУ «СШ № 16»
Д.А. Леонтенко
« 30 » 2024г.

РАССМОТРЕНО на
заседании МО
Протокол № 1
Председатель МО
Л.В. Литвинцева
« 30 » 2024г.

Рабочая программа
дополнительного образования
«Легкая атлетика»

Направленность программы: спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст учащихся: 9-14 лет.
Всего часов в неделю 1 **час**
Срок реализации программы: 1 сентября 2024 года – 27 мая 2025 года

Рабочую программу составил (а):
Серба Дарья Антоновна

г. Норильск,
2024 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы»	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Содержание программы.....	7
1.3.1. Учебный план.....	7
1.3.2. Содержание учебного плана	9
1.4. Планируемые результаты.....	12
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».....	14
2.1. Календарный учебный график.....	14
2.2. Условия реализации.....	16
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы	17
2.4. Методические материалы.....	21
Список литературы.....	22

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1. Пояснительная записка

Нормативные документы, регламентирующие разработку и реализацию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ:

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»).

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в редакции от 30.09.2020 № 533).

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 17.03.2020 г. № 103 «Об утверждении временного Порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

7. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р.

8. Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.

9. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержденный протоколом заседания президиума при Президенте РФ 30.11.2016.

10. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 (протокол № 3).

11. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

12. Приказ министерства образования Красноярского края от 23.09.2020 № 434-11-05 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Красноярском крае».

Методические рекомендации по проектированию и разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ:

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

2. Методические рекомендации по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ (Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 г. № АК-2563/05).

3. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социальнопсихологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016).

4. Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Региональный модельный центр Красноярского края, 2021).

Локальные нормативные акты МБОУ «СШ № 16», регламентирующие осуществление образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам:

1. Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

2. Положение о порядке приема обучающихся.

3. Положение о порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся.

4. Положение о порядке оформления возникновения, приостановления и прекращения отношений между образовательной организацией и обучающимися и (или) родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся.

5. Положение о режиме занятий обучающихся.

6. Положение о формах, порядке и периодичности текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

7. Положение о порядке обучения по индивидуальному учебному плану.

8. Положение о порядке организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов.

В соответствии с ФГОС основного общего образования одним из условий является создание социальной ситуации развития обучающихся, обеспечивающей их социальную самоидентификацию посредством лично значимой деятельности. Также стандарты ориентированы на учащихся, осознающих ценность труда, науки и творчества, умеющих учиться и способных применять свои знания на практике. Все это обуславливает лично-ориентированную модель взаимодействия, развитие личности ребёнка, его творческого потенциала.

На современном этапе развития образования и воспитания очень важно, чтобы в стремительном потоке изменения нашего общества не потерять богатство и уникальность накопленного поколениями опыта, сформировавшего духовную культуру нации и всего человечества, т.е. актуальными и значимыми в процессе воспитания и образования остаются предметы художественно-эстетического цикла. Новые жизненные условия, в которые поставлены современные обучающиеся, вступающие в жизнь, выдвигают свои требования. Несмотря на прогресс индустрии и глобальный промышленный рост, изделие, выполненное своими руками, всегда будет цениться, и мастерица не будет замечена.

Направленность программы - художественная.

Творчество, является неотъемлемой характеристикой современного образования. Оно рассматривается как непереносимое условие успешной самореализации личности, которое позволяет наиболее эффективно проявлять себя в обществе. Формированию мышления у детей, навыков исследовательской деятельности и изобретательской работы, конечно же, способствует творческая деятельность.

Чем раньше дети будут вовлекаться в творческую деятельность, тем лучше. У них будет развиваться гибкость мышления и пытливость ума, способность к оценке, видение проблем и другие качества, характерные для человека с развитым интеллектом.

Становясь старше, у ребёнка появляется больше собственных представлений о том, чем он хочет заниматься. У одних детей могут быть явные способности, другие хотят посещать занятия за компанию с друзьями, а занятия могут перерасти в профессию. Все это заслуживает поддержки со стороны педагога.

Уровень программы – стартовый (ознакомительный).

Актуальность программы

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в

каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Отличительные особенности программы

Программа «Легкая атлетика». Отличительная особенность заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта. Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразии дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности.

Адресат программы

Участниками программы дополнительного образования по легкой атлетике являются юноши и девушки 9-14 лет (3, 6, 8 класс). Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе.

Количество групп: 3 группы

Наполняемость: 45 человек

Срок реализации программы: 1 год

Объем программы: 34 час

Форма обучения: очная, заочная (при дистанционном обучении).

Режим занятий: 1 час в неделю.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность одного академического часа - 40 минут.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель:

Формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Задачи программы:

Образовательные - сформировать знания и умения в области легкоатлетических упражнений

- обучить и совершенствовать технику двигательных действий.
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

Воспитательные

- воспитать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.

- воспитать нравственные и волевые качества личности учащихся.

- воспитать привычку к самостоятельным занятиям.

Развивающие

- повысить техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта

-развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.

- расширить функциональные возможности организма.

Оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.

- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и

функциональными возможностями организма.

- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

1.3. Содержание программы

1.3.1 Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практ	
1	Раздел I. Введение в программу	1	0,5	0,5	Теоретические и практические занятия

1	Теория и методика ФКиС	1	0,5	0,5	Теоретические и практические занятия Тестирование
2-15	История развития легкой атлетики	14	2,5	11,5	Теоретические и практические занятия Тестирование
2	Место и роль физической культуры в современном обществе	1	0,5	0,5	Теоретические и практические занятия Тестирование
3	Основы спортивного питания	1	0,5	0,5	
4	Основы здорового образа жизни	1	0	1	
5	Профилактика травматизма	1	0	1	
6	Общая физическая подготовка	1	0,5	0,5	
7	Вид спорта	1	0	1	Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные), Подвижные игры, Эстафеты Контрольные нормативы
8	Основы техники и тактики ВС	1	0	1	
9	Технико-тактическая и психологическая подготовка	1	0	1	
10	Соревновательная практика	1	0,5	0,5	Квалификационные испытания
11	Специальная физическая подготовка	1	0	1	Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные), Подвижные игры, Эстафеты
12	Различные виды спорта и подвижные игры	1	0	1	
13	Самостоятельная работа	1	0	1	
14	Контрольные нормативы	1	0,5	0,5	

15	Судейская практика	1	0	1	Квалификационные испытания
----	--------------------	---	---	---	-------------------------------

1.3.2 Содержание учебного плана.

Цель: укрепить здоровье, приобретение разносторонней физической подготовленности: быстроты, ловкости, силовых и координационных возможностей;

Задачи: определить уровень физической подготовленности каждого обучающегося, развить физические качества обучающихся, обучить основам техники легкоатлетических упражнений.

Теоретическая подготовка

В содержании учебного материала по теоретической подготовке на 1 -ом году обучения выделено 7 основных тем.

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Теоретическая подготовка на данном этапе может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой.

1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Правила поведения на стадионе в раздевалках, в парке во время учебно-тренировочных занятий. Соблюдение техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

2. Физическая культура и спорт в России.

3. Краткий обзор развития легкой атлетики в РФ.

4. Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание юного легкоатлета. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена обуви, одежды.

5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

6. Физическая подготовка юного легкоатлета. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств. Содержание общей физической подготовки юного легкоатлета.

7. Оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой

Физическая подготовка

На физическую подготовку на начальном этапе подготовки 1 -го года обучения выделено 88 академических часов, ОФП - 70 часов, СФП - 18 часов.

Общая физическая подготовка (ОФП). Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Ходьба. Бег. Прыжки. Метания.

Специальные упражнения бегуна

Бег. С высоким подниманием бедра, захлестом голени, прямыми ногами вперед. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки: наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами.

Упражнения для ног. В положении стоя приседания на двух и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинистыми движениями, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении. Упражнения на гимнастических снарядах

На перекладине. Подтягивания на перекладине обычным хватом сверху и хватом снизу. Подтягивания на перекладине в парах. Поднимание ног до прямого угла. Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры и эстафеты. Игры с элементами бега, прыжков, лазания, ползания, метаний и кувырков. Комбинированные эстафеты.

Специальная физическая подготовка. Целью специальной физической подготовки (СФП) является развитие отдельных мышечных групп легкоатлета, совершенствование двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов. Она должна состоять из специальных беговых и прыжковых упражнений, для развития специальной выносливости, кроссовой подготовки. Круг специальных упражнений применяемых в тренировке легкоатлета достаточно широк. Упражнение в зависимости от поставленных задач и методики применения используются как подготовительные, так и подводящие. Подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств легкоатлета. Подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники бега и прыжка. В СФП включают бег на отрезках до 100 м, до 150 м.

Упражнения направленные на развития скоростных качеств.

С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с высокого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, м на время и в компании;
- бег с хода тоже на коротких отрезках;
- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении);
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре;
- максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- различные прыжковые упражнения;

- челночный бег 3x10 метров. Упражнения на развитие силы:
 - метание мяча;
 - различные прыжковые упражнения;
 - парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением).
- Упражнения на развитие выносливости.

Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 100, 150 м в зимний период со средней скоростью, а весной с максимальной скоростью. Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

Средств развития гибкости:

- различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;
- упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;
- акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

Тактико-техническая подготовка

Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра, бег на прямых ногах, прыжкообразный бег и др. беговые упражнения); различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке. Бег с высокого старта на отрезках до 40 м. самостоятельно и по команде, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!».

Психологическая подготовка

Основными задачами психологической подготовки на этапе начальной подготовки 1-го года обучения являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям физической культурой;
- развитие коммуникативных свойств личности.

К числу главных методов психологической подготовки на данном этапе относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

Инструкторская и судейская практика

Ознакомление обучающихся с правилами соревнований по легкой атлетике.

Восстановительные мероприятия и медицинское обследование.

-Первичный медицинский осмотр, этапный медицинский осмотр у врача по спортивной медицине не реже чем два раза в год. Медицинский осмотр перед соревнованиями.

-Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Необходимо сформировать умение применять изученные элементы техники бега в соревновательной деятельности.

-Итоговая и промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Согласно сдачи контрольно-переводных нормативов перевод на следующий год обучения.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;

Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Оказание помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метпредметные результаты:

Характеристика явления, их объективная оценка на основе освоенных знаний;

Обнаружение ошибок при выполнении учебных задач, отбор способов их исправления;

Готовность конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

Организация самостоятельной деятельности с учетом требований безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;

Анализ и объективная оценка результатов собственного труда;

Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;

Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сдержанность, рассудительность;

Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта (лёгкой атлетики), использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, физическими нагрузками, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями физических качеств;

- Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстниками при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения занятий;
- Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Выполнение жизненно важных двигательных умений и навыков различными способами, в различных условиях. Организационно-педагогические условия реализации ДОП Язык реализации ДОП. Образовательная деятельность в рамках программы осуществляется на государственном языке Российской Федерации. Форма обучения- очная Особенности реализации ДОП: Программа реализуется с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения. Условия набора: принимаются все желающие на основе заявления родителей. Условия формирования групп: Группа формируется разновозрастная. Количество обучающихся в группе: 15 человек Форма организации занятий: в основном это групповая форма работы. Форма проведения занятий: учебное занятие, На занятиях используются различные формы организации деятельности обучающихся:
 - фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);
 - групповая: организация работы (совместное исполнение общение, взаимопомощь)
 - Индивидуальная форма: Организации работы учащихся на занятиях. Что каждый учащийся получает задание, которое должно выполняться независимо, специально подобранное для него в соответствии с его образовательными способностями. Материально-техническое оснащение программы: Для реализации данной программы в школе имеется и может быть использовано: 1. Спортивный зал площадью 26 х 12 метров; 2. Уличная волейбольная площадка; 3. Волейбольные сетки – 2 штуки (1 с металлическими тросами и с антеннами); 4. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи; 5. Волейбольные мячи 20 штук; 6. Набивные мячи 40 штук; 7. Сетка для переноса мячей -1 штука; 8. Баскетбольные 40 штук; 9. Футбольные мячи 15 штук; 10. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.; 11. 12 комплектов волейбольной формы (6 мужских и 6 женских); 12. 20 комплектов формы для учащихся начальной школы; 13. Стойки и планки для прыжков в высоту; 14. Гимнастические маты 20 штук; 15. Гантели 1кг, 2кг; 16. Скакалки 40 штук; 17. Обручи малые, средние и большие 40 штук; 18. Тренажёр для отработки нападающего удара; 19. Компьютер с выходом в Интернет, программное обеспечение, компакт-диски с учебным материалом; 20. Школьный стадион 60 х 30 метров с футбольным полем. 21. Многофункциональная хоккейная площадка; 22. Барьеры л/атлетические 10 штук. Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

№ п/п	Дата проведения		Название раздела, темы
	Класс		
	3-5	6-8	
1			Раздел I. Введение в программу
1	2.09	7.09	История развития л\а.
	10.09	15.09	ОФП. Легкая атлетика - как вид спорта.
			Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
2-15			Раздел II.
2	9.09	14.09	ОФП. Контроль над физическими нагрузками (ЧСС)
3	16.09	21.09	СФП. Совершенствование техники бега.
4	23.09	28.09	Медленный бег 600 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Удержание положения «Внимание!» на протяжении 5-10секунд, старт по команде. Бег с низкого старта 10-20-30-40 метров (парами) по команде учителя. Подвижная игра с прыжками.
5	30.09	5.10	Совершенствование техники бега с низкого старта.
6	7.10	12.10	Совершенствование физических качеств в контрольных упражнениях
7	14.10	19.10	Обучение технике стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью
8	21.10	26.10	Совершенствование техники стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью
9	28.10	9.11	Обучение технике движения рук в беге
10	11.11	16.11	Закрепление техники элементов бега на короткие дистанции, освоенных за 1 четверть.
11	18.11	23.11	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега.
12	25.11	30.11	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега.

13	2.12	7.12	Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега.
14	9.12	14.12	Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега.
15	16.12	21.12	Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием.
16-25			Раздел III.
16	23.12	28.12	ОФП. Развитие силы и гибкости.
			СФП. Закрепление техники изученных элементов прыжка в длину с разбега.
17	13.01	11.01	Совершенствование техники отталкивания и правильного выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании.
18	20.01	18.01	Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием.
19	27.01	25.01	Метание малого мяча
20	3.02	1.02	ОФП. Совершенствование хлесткого движения руки в момент финального усилия
21	10.02	8.02	СФП. Совершенствование хлесткого движения руки в момент финального усилия.
22	17.02	15.02	Техника финального усилия в метании мяча.
23	24.02	22.02	Техника метания малого мяча в цель
24	3.03	1.03	Закрепление метания малого мяча в цель.
25	10.03	9.03	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
26-28			Раздел IV.
26	24.03	22.03	СФП. Развитие скоростно-силовых способностей
27	31.03	29.03	Развитие физических качеств в контрольных упражнениях

28	7.04	5.04	Развитие физических качеств в процессе преодоления полосы препятствий.
			Прыжки через нарты(барьеры). Бег. Техника.
29-34			СФП. Раздел VII.
29	14.04	12.04	Развитие выносливости.
30	21.04	19.04	Развитие физических качеств в подвижных играх с элементами легкой атлетики.
31	28.04	26.04	Развитие физических качеств в процессе преодоления полосы препятствий.

2.2. Условия реализации

Материально-техническое обеспечение.

Для реализации данной программы в школе имеется и может быть использовано:

1. Спортивный зал площадью 26 х 12 метров;
2. Уличная волейбольная площадка;
3. Волейбольные сетки – 2 штуки (1 с металлическими тросами и с антеннами);
4. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи;
5. Волейбольные мячи 20 штук;
6. Набивные мячи 40 штук;
7. Сетка для переноса мячей -1 штука;
8. Баскетбольные 40 штук;
9. Футбольные мячи 15 штук;
10. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.;
11. 12 комплектов волейбольной формы (6 мужских и 6 женских);
12. 20 комплектов формы для учащихся начальной школы;
13. Стойки и планки для прыжков в высоту;
14. Гимнастические маты 20 штук;
15. Гантели 1кг, 2кг;
16. Скакалки 40 штук;
17. Обручи малые, средние и большие 40 штук;
18. Тренажёр для отработки нападающего удара;
19. Компьютер с выходом в Интернет, программное обеспечение, компакт-диски с учебным материалом;
20. Школьный стадион 60 х 30 метров с футбольным полем.
21. Многофункциональная хоккейная площадка;

22. Барьеры л/атлетические 10 штук.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации

Для оценки результативности дополнительной программы применяются входящий, текущий, промежуточный и итоговый виды контроля.

Входящая диагностика осуществляется при комплектовании группы в начале учебного года. Цель - определить исходный уровень знаний учащихся, определить формы и методы работы с учащимися. Формы оценки – тестирование, беседа, сдача нормативов, соревнования. *Текущая диагностика* осуществляется после изучения отдельных тем, раздела программы. В практической деятельности результативность оценивается качеством выполнения упражнений и набором теоретических знаний о технике, тактике выполнения видов программ в легкой атлетике и знание основных правил поведения на соревнованиях. Анализируются отрицательные и положительные стороны работы, корректируются недостатки. Контроль знаний осуществляется с помощью заданий педагога, (взаимоконтроль, самоконтроль и др.

Промежуточный контроль осуществляется в конце I полугодия учебного года. Для определения результативности данной образовательной программы и достижения поставленных задач применяются следующие формы аттестации занимающихся в кружке «Легкая атлетика»:

1. Опрос
2. Текущий контроль
3. Промежуточный контроль
4. Итоговый контроль

Итоговый контроль осуществляется в конце учебного года. Формы оценки:

Сроки	Вид контроля	Задачи	Формы	Критерии оценивания
2.09, 7.09	Входящая диагностика	Освоить знание терминологии и теоретических основ	Наблюдение, коллективное задание. Опрос.	1. Теория Знание истории и возникновения и развития избранного вида спорта в России, Море. 2. Знания правит ТБ на занятиях и соревнованиях

2.12, 7.12	Текущая диагностика	Освоить знание терминологии и теоретических основ. Психологическая и тактическая подготовка к соревнованиям.	Контрольные нормативы. Опрос наблюдение.	Знания значения физической культуры и спорта, ЗОЖ в развитии организма. возможностях органов и систем.
23.12, 28.12	Промежуточный контроль	Оценить уровень общей физической подготовленности.	Контрольные нормативы	Уровень общей и специальной физической подготовленности
9.03, 10.03	Текущая диагностика	Оценить ОФП, СФП. Психологическую подготовленность.	Контрольные нормативы, соревнования.	Уровень технической. Уровень общей и специальной физической подготовленности
5.04, 7.04	Текущая диагностика	Оценить ОФП, СФП. Психологическую подготовленность.	Контрольные нормативы, результаты соревнований.	Умение взаимодействовать в коллективе Умение применять полученные навыки в соревновательной деятельности

Оценочные материалы

Тест

1.Как традиционно называют легкую атлетику?	
А) «царица полей»	В) «королева спорта»
Б) «царица наук»	Г) «королева без королевства»
2. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?	
А) эстафетный бег	В) фристайл

Б) метание копья	Г) марафонский бег
3. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?	
А) только один	В) не больше трех
Б) не больше двух	Г) не имеет значения
Сколько попыток дается каждому участнику в соревнованиях по прыжкам?	
А) одна	Б) две
В) три	Г) четыре
4. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?	
А) Бег	Б) прыжки в длину
В) прыжки в высоту	Г) метание мяча
5. Спринт – это...	
А) судья на старте	Б) бег на короткие дистанции
В) бег на длинные дистанции	Г) метание мяча
6. Что нужно сделать после длительного бега?	
А) лечь отдохнуть	Б) выпить как можно
В) перейти на ходьбу до восстановления дыхания	Г) плотно поесть
7. Назовите фазы прыжка в длину с разбега	
А) разбег, отталкивание, полет, приземление	Б) разбег, подпрыгивание, приземление

В) разбег, толчок, приземление	Г) толчок, подпрыгивание, полет, приземление
8. Назовите фазы прыжка в высоту	

А) разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление	Б) разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку, приземление
В) пробежка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты	Г) разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление
9. Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?	
А) При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю.	Б) Снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.
В) Во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.	Г) После занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Программа тестирования

- Бег 30м.- с высокого старта, сек.
- Челночный бег 3x10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линей старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде « марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.
- Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии.

Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.

- Складка за 30 сек., кол-во раз (девочки) - выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно поднять и незначительно согнуть в коленях, при этом бедра должны располагаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрываем от поверхности.

- Подтягивание (мальчики), кол-во раз - выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подборок выше перекладины. Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла.

Спортсмену сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП в зачет идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями:

Отлично:18-20

Хорошо:15-17

Удовлетворительно:12-14

Неудовлетворительно: от 11 и ниже

2.4. Методические материалы

Занятия проводятся очно.

Методические и оценочные материалы Образования детей опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей, занимающихся 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

Месяц	Число	Раздел программы
Сентябрь	10	Количество часов
Октябрь	8	Итого часов в месяц
Ноябрь	10	Тема
Декабрь	10	Содержание
Январь	10	Сентябрь
Февраль	10	Октябрь
Март	10	Ноябрь
Апрель	10	Декабрь
Май	10	Январь
Эстафетный бег	10	Февраль
Прыжки в длину	10	Март
Метание мяча	10	Апрель
Кроссовый бег	11	Сентябрь
Прыжки в высоту	10	май
Подвижные игры	10	Эстафетный бег
оценку в глазах окружающих	10	Прыжки в длину

Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Список литературы

1. Смирнов Н., Ципляуска А. Музыка и скорость // Легкая атлетика 1977. №8 с.17
2. Селуянов В.Н., Сарсания С.К, Мякинченко Е.Б. и др. Изотон (основы теории оздоровительной физической культуры): Учебное пособие. М.,1995. с.68
3. Касаткина А. Издательство « Физкультура и Спорт» «Из чего сделаны дети»
4. Ежи Талага., Энциклопедия физических упражнений . М.1998

Список литературы для учителя

1. А. А. Ушаков, И. Ю. Радчич. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дюшш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2005
2. В. В. Ивочкин, Ю. Г. Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) Примерная программа спортивной подготовки для дюшш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
3. В. Г. Никитушкин, В. Б. Зеличенко и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для дюшш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
4. И. С. Ильин, В. П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа спортивной подготовки для дюшш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
5. В. Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
6. С. А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
7. А. И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004
8. В. Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
9. С. А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
10. В. Г. Никитушкин, В. Б. Зеличенко и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР «Советский спорт» Москва, 2004
11. И. С. Ильин, В. П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа
12. В. И.Лахов, В. И.Коваль, В. Л. Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2004

Список литературы для детей и родителей

1. Креер В.А., Попов В.Б., Легкоатлетические прыжки.- М.: ФиС, 1986.
2. Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. Практикум по легкой атлетике.- М.:

Издательский центр «Академия», 1999.

3. Легкая атлетика. Правила соревнований. - М.: 2007.

4. Легкая атлетика. Критерии отбора. – М.: 2000.

5. Маслов М.В., Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика.- М.: Издательство « Просвещение», 2011.