

Комитет образования Администрации г. Тамбова Тамбовской области
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 33»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
«Легкая атлетика»
Возраст учащихся: 10-15 лет
Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель:
Резникова Юлия Викторовна,
педагог дополнительного образования

г. Тамбов
2023

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа № 33"
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика»
3. Сведения о составителе 3.1. Ф.И.О., должность	Резникова Юлия Викторовна, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе 4.1. Нормативная база	ФЗ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепция развития дополнительного образования (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. №1726-р); Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29.09.2013, №1008); Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14» «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
	Программа составлена в соответствии с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, (включая разноуровневые программы), разработанными Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г., письмом управления образования и науки Тамбовской области от 08.06.2017 №1.06-10/2206, письмом комитета образования администрации города Тамбова 14.06.2017 №36-30-2610/17, уставом МБУДО ЦДОД
4.2. Тип	модифицированная
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Уровень содержания	базовый
4.5. Область применения	дополнительное образование
4.6. Продолжительность обучения	1 год
4.7. Год разработки программы	2021
4.8. Возрастная категория обучающихся	10-15 лет

Блок № 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа в области физической культуры и спорта по легкой атлетике разработана для обучающихся 10-14 лет. За основу данной программы взята программа по легкой атлетике, автором которой является Новичкова Екатерина Александровна учитель физической культуры МОУ СОШ №1 г. Петровска Саратовской области, Программа составлена в соответствии с Законом РФ «О физической культуре и спорте», в соответствии с частью 11 статьи 13 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53, ст. 7598; 2013, N 19, ст. 2326), СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41; обобщения передового опыта работы тренеров с юными спортсменами и других научных исследований.

Направленность - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена тем, что в процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Новизна программы состоит в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорией населения, не вовлечённой в физкультурную деятельность из-за возраста, не имеющих определенной спортивной подготовки

Данная программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности.

Физическое воспитание обучающихся в общеобразовательном учреждении и учреждении дополнительного образования детей представляет собой единую систему, составными частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления 'физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

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.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что в современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции легкой атлетики на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики. А также на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Отличительная особенность программы по легкой атлетике:

В отличие от основной образовательной программы, занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения.

Адресат программы. Программа предназначена для учащихся 5-8 классов общеобразовательных учреждений, с учетом возрастных возможностей восприятия и усвоения теоретического материала и практических занятий.

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Сроки реализации: 1 учебный год

Условия реализации программы:

Условия набора учащихся

К занятиям допускаются все учащиеся 5-8 классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество учащихся

Численный состав учащихся 12-15 человек;

Режим занятий:

Рабочая программа рассчитана на 68 учебных часов.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель:

- Повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни, популяризация ценностей физической культуры и спорта.
- Создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.
- Создание и укрепление детского коллектива для дальнейших занятий.

Задачи:

Обучающие:

- Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.
- Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.

- Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Развивающие:

- Обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях
- Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

Воспитательные:

- Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.
- Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- Подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по легкой атлетике для общеобразовательной школы.
- Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Все эти меры в целом будут способствовать формированию у детей гражданско-патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний	В процессе занятий			беседа, рассказ
2	Общая физическая подготовка	20	в процессе занятий	14	тестирование, практические задания
3	Легкая атлетика	30	в процессе занятий	21	тестирование, практические задания
4	<u>Подвижные игры</u>	<u>18</u>	в процессе занятий	<u>18</u>	тестирование, практические задания

Теоретическая подготовка:

Физическая культура и спорт в РФ. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины, влияние спорта 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 полости рта, 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 атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. 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).

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, без предметов 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 со снарядами (перекладина, скамейка, стенка, палка, скакалка и др.) в висах и упорах, подтягивания, перелезание, лазанье, сгибание и разгибание рук, поднятие согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.

Легкая атлетика.

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 по доске 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.

Практические умения:

Спортивные и подвижные игры:

- Индивидуальные, парные, коллективные игры.
- Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений.
- Подготовительные игры к баскетболу, футболу и другие.
- Эстафеты.
- Упражнения при горизонтальном положении туловища.
- Упражнения в положении туловища ниже горизонтального.
- Примерный перечень подвижных игр:

«Чья команда быстрее соберётся?», «Ровным кругом (затейники)», «Медведь и пчёлы», «У медведя во бору», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Лягушки и цапля», «Море волнуется», «Сделай фигуру», «Сторож», «Ловишка Мороза».

Игры – соревнования (эстафеты). Игровые задания: «Кто быстрее перенесёт кегли?», «Ходьба и бег с препятствиями» (по шнуру, по гимнастической скамейке), «Кто быстрее докатит обруч до флажка?», «Не намочи ног» (пройти по кубам), «Построение и перестроение команд», «Найди, где спрятано», «Кто дольше?» (стойка на бревне на одной ноге), «Пройди и не урони» (пройти расстояние с мешочком на голове), «Покрути обруч», «Кто быстрее соберёт овощи?», «Переход через болото» (по дощечкам, кубам, бревну), «Кто быстрее?» (перетянуть шнур), «Кто самый ловкий?» (проползти под дугой, пролезть в два обруча, перепрыгнуть «ручеек» и доставить пакет).

Игры со скакалками. Выполнить упражнения: «Кто быстрее?» (прыжки через скакалку, продвигаясь вперёд до условного места), «Кто дольше?» (прыжки через скакалку на месте), «Кто как умеет?» (каждый играющий показывает движения).

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.

1.4. Планируемые результаты

Личностные и метапредметные результаты освоения курса

Данная программа курса внеурочной деятельности предусматривает достижение следующих результатов:

- **личностные результаты** – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать и понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

2.1. Календарный учебный график

Программа рассчитана на 1 год обучения, 68 часов:

количество учебных недель – 34;

учебный период с 10 сентября по 31 мая.

№ п/п	Тема занятия	Дата
1.	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: ознакомление с техникой; изучение техники бега по прямой.	
2.	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	
3.	Обучение технике спринтерского бега: изучение техники высокого старта; выполнение стартовых положений.	
4.	Обучение технике спринтерского бега, совершенствование техники высокого старта; поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	
5.	Обучение технике спринтерского бега, техника низкого старта без колодок.	
6.	Обучение технике спринтерского бега: выполнение стартовых команды; повторные старты без сигнала и по сигналу; изучение техники стартового разгона; изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	
7.	Обучение технике спринтерского бега; изучение техники бега по виражу.	
8.	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	
9.	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры.	
10.	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Спортивная игра в баскетбол.	
11.	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега.	

12.	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	
13.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	
14.	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры.	
15.	Контрольное занятие: эстафета 4 по 60 м.	
16.	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол.	
17.	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность.	
18.	Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол.	
19.	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	
20.	Соревнования по метанию мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол.	
21.	Кувырок в сторону в группировке. Игра-эстафета с набивными мячами.	
22.	Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивная игра в волейбол.	
23.	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	
24.	Специальные беговые упражнения. Метание набивных мячей 1 кг. Волейбол.	
25.	Поднимание туловища из положения лежа. Игра-эстафета с различными предметами и препятствиями.	
26.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игра-эстафета с различными предметами и препятствиями.	
27.	Наклон вперед из положения сидя. Игра-эстафета.	
28.	Подтягивание в висе. Игра-эстафета.	
29.	Бег на средние учебные дистанции.	
30.	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки, бег в медленном темпе(2-2,5мин).	
31.	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	
32.	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. Спортивная игра в волейбол.	
33.	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	
34.	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	
35.	Специальные беговые упражнения. ОФП.	
36.	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивная игра в баскетбол.	
37.	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	
38.	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка.	
39.	Кросс 1500м.	
40.	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол.	

41.	Кросс 2000м.	
42.	Встречная эстафета. Стартовый разгон.	
43.	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивная игра в волейбол.	
44.	Развитие силы. ОФП с набивными мячами. Подвижные игры.	
45.	Специальные беговые упражнения. ОФП.	
46.	ОФП – прыжковые упражнения, техника тройного прыжка.	
47.	Режим дня и питания с учетом занятий спортом.	
48.	Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки, Подвижные игры.	
49.	Места занятий, их оборудование и подготовка. ОРУ	
50.	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	
51.	Челночный бег 3х10м и 6х10 м. Спортивная игра в баскетбол.	
52.	Бег по пересечённой местности в чередовании с ходьбой. ОФП.	
53.	Подвижные игры на развития быстроты.	
54.	Строевые упражнения. Подвижная игра.	
55.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	
56.	Развитие гибкости. ОРУ на гибкость. Подвижные игры.	
57.	Судейство соревнований. Правила. Спортивная игра баскетбол.	
58.	Прыжок в высоту «перекидной». Спортивная игра баскетбол.	
59.	Метание мяча: с места и с разбега. На дальность и в цель. Спортивная игра баскетбол.	
60.	Подтягивание. Подвижная игра.	
61.	Инструктаж по ТБ. Прыжки через скакалку.	
62.	Кросс 1000м Спортивная игра баскетбол.	
63.	ОФП. Составление ОРУ на гибкость. Спортивная игра футбол.	
64.	Специальные беговые упражнения. ОФП. Спортивная игра футбол.	
65.	Соревнования в кружке итоги года. Короткие дистанции и прыжок в длину.	
66.	Бег в чередовании с ходьбой (смешанное передвижение).	
67.	Соревнования в кружке итоги года. Средние дистанции. Спортивная игра футбол.	
68.	Соревнования в кружке итоги года. Командная эстафета.	

2.2. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение:

Занятия проводятся в помещении, которое соответствует санитарно-гигиеническим нормам, требованиям ТБ, пожарной безопасности и позволяет проводить занятия со сменой деятельности.

В наличии имеется аптечка для оказания первой медицинской помощи.

Места проведения занятий, оборудование и инвентарь:

- спортивный зал;
- спортивная площадка;
- баскетбольные щиты, волейбольная сетка, ворота для минифутбола.
- мячи: футбольные, баскетбольные, волейбольные, резиновые, теннисные, набивные различной массы, малые для метания.
- скакалки, стойки для обводки, гимнастические стенки, перекладины, гимнастические маты, гимнастические скамейки, обручи, гимнастические палки, гимнастический козел, гимнастические коврики.
- секундомер, свисток, рулетка.

2.3. Формы аттестации

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,
- квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия. Главная задача педагога дать учащимся основы знаний. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

2.4. Оценочные материалы

Контрольные нормативы по легкой атлетике

для групп учебно-тренировочных и начальной подготовки /юноши/

	нормативы	оценка	ГНП			УТГ				
			1	2	3	1	2	3	4	5
О Ф П	Бег 30 м со старта, с	5	5.4	5.2	5.1	5.0	4.8	4.6	4.4	4.2
		4	5.5	5.3	5.2	5.1	4.9	4.7	4.5	4.3
		3	5.6	5.4	5.3	5.2	5.0	4.8	4.6	4.4
	Прыжок в длину	5	140	150	160	175	190	205	215	225
		4	125	135	145	160	175	190	200	210
		3	110	120	130	145	160	175	185	195
	Тройной прыжок с места, м	5	5.00	5.20	5.30	5.40	5.60	6.10	6.50	7.00
		4	4.90	5.10	5.20	5.30	5.45	5.80	6.30	6.80
		3	4.80	5.00	5.10	5.20	5.30	5.60	6.10	6.50
	Бросок набивного	5	8.00	9.00	10.00	10.00	10.0	10.00	10.00	10.00
		4	7.50	8.50	9.50	9.50	9.50	9.50	9.50	9.50
		3	7.00	8.00	8.50	9.00	9.00	9.00	9.00	9.00

	Вес снаряда	кг.	1	1	1	2	2	3	4.5	5
С Ф П	Бег 60 со старта, с	5	10.4	10.2	10.0	9.6	9.0	8.4	8.1	7.8
		4	10.6	10.4	10.2	9.8	9.1	8.5	8.2	7.9
		3	10.8	10.6	10.4	10.0	9.2	8.6	8.3	7.8
	Прыжок в длину, м	5	2.70	2.80	3.20	3.50	4.00	4.50	5.30	5.60
		4	2.60	2.70	3.10	3.40	3.60	4.00	5.00	5.20
		3	2.50	2.60	3.00	3.30	3.40	3.50	4.50	4.80
	Метание мяча 150 гр, м	5	20.0	30.00	35.00	40.00	45.0	52.00	60.00	65.00
		4	18.0	25.00	30.00	35.00	40.0	49.00	57.00	62.00
		3	15.0	20.00	25.00	30.00	35.0	46.00	54.00	59.00
			0				0			
	Бег 1000 м, мин.	5	-	-	4.10	3.50	3.30	3.20	3.10	3.00

для групп учебно-тренировочных и начальной подготовки /девочки/

	нормативы	оценк а	ГНП			УТГ				
			1	2	3	1	2	3	4	5
О Ф П	Бег 30 м со старта, с	5	5.8	5.7	5.6	5.5	5.2	5.0	4.8	4.6
		4	5.9	5.8	5.7	5.6	5.3	5.1	4.9	4.7
		3	6.0	5.9	5.8	5.7	5.4	5.2	5.0	4.8
	Прыжок в длину с места, м	5	135	145	155	165	175	190	205	215
		4	120	130	140	150	160	175	190	200
		3	105	115	125	140	145	160	175	185
	Тройной прыжок с места, м	5	4.90	5.10	5.20	5.30	5.50	6.00	6.50	7.00
		4	4.80	5.00	5.10	5.20	5.30	5.80	6.20	6.70
		3	4.70	4.90	5.00	5.10	5.20	5.60	6.00	6.40
	Бросок набивного мяча (снизу вперед), м	5	7.00	7.30	7.60	8.00	9.00	10.00	10.00	10.00
		4	6.50	6.80	7.10	7.50	8.50	9.50	9.50	9.50
		3	6.00	6.30	6.40	7.00	8.00	9.00	9.00	9.00
Вес снаряда	кг.	1	1	1	1	1	2	3	3.5	
С Ф П	Бег 60 со старта, с	5	10.4	10.2	10.0	9.7	9.3	9.0	8.8	8.6
		4	10.6	10.4	10.2	9.9	9.5	9.1	8.9	8.7
		3	10.8	10.6	10.4	10.2	9.7	9.3	9.0	8.8
	Прыжок в длину, м	5	2.70	2.80	3.00	3.20	3.50	4.00	4.50	4.80
		4	2.60	2.70	2.90	3.10	3.40	3.60	4.00	4.20
		3	2.50	2.60	2.80	3.00	3.30	3.40	3.50	3.70
	Метание мяча 150 гр, м	5	16.00	18.00	20.00	22.00	26.00	30.00	34.00	40.00
		4	14.00	16.00	18.00	20.00	24.00	28.00	32.00	37.00
		3	12.00	14.00	16.00	18.00	22.00	25.00	29.00	33.00
	Бег 600 м, мин.	5	-	-	2.30	2.20	2.10	2.00	1.50	1.40
		4	-	-	2.40	2.30	2.20	2.10	2.00	1.50

		3	-	-	2.50	2.40	2.30	2.20	2.10	2.00
--	--	---	---	---	------	------	------	------	------	------

2.5. Методические материалы

Педагогические принципы обучения и тренировки

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с юными спортсменами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;
- сознательного и активного участия в этой работе;
- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений воспитанников об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от тренера и ученика соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим. Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

Методы обучения и тренировки

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);

- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеомагнитофонных материалов;
- посещения соревнований.

2.6. Список литературы

Список рекомендуемой литературы для педагога:

1. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / Под ред. Барчуков И.С. - М.: КноРус, 2018. - 288 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания/Б.А. Ашмарин.- М.: Просвещение, 2012.-325 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Фис, 2007
4. Бакланов, Л.Н. К вопросу об определении эффективных периодов развития общей выносливости у школьников / Л.Н. Бакланов// Развитие двигательных способностей у детей: (Тез.симпоз.).- М: Просвещение, 2011.- 9-10с.
5. Зверева М. С. Программы для ДЮСШ и образовательных школ. Спортивные кружки и секции. - М.: Просвещение, 2011
6. Озолина Н.Г. Лёгкая атлетика: Учебник для институтов ФК. - М.: ФиС, 2010
7. Зеличёнок, В.Б. Лёгкая атлетика: критерии отбора/В.Б. Зеличёнок, В.Г. Никитушкина, В.П. Губа.- М.: Terra-Спорт, 2010.- 240с.
8. Кабраль, А.П.Легкая атлетика: Португальская школа бега - взгляд изнутри/ А.П.Кабраль.- М.:Терра-Спорт, 2009.-32-34с.
9. Курамшин, Ю.Ф. Хрестоматия по физической культуре: Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф.Курамшина, Н.И.Пономарева, В.И.Григорьева.- СПб.: изд-во СПбГУЭФ, 2011.- 254с.
10. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера/ Н.Г. Озолин.- М.: Астрель, 2012.- 122с.
11. Хоменков, Л.С. Книга тренера по легкой атлетике /Под ред. Л.С. Хоменкова. -М.; Физкультура и спорт, 2012.- 399с.

Список рекомендуемой литературы для ученика:

1. Железняк Ю.Д. Спортивные и подвижные игры. - М.: ФиС, 2003
2. Ляхов В.И. Лёгкая атлетика: Правила соревнований. - М.: ФиС, 2008
3. Малюков Е.А. Подружись с королевой спорта. - М.: Просвещение, 2007
4. Мейксон Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по ФК. - М.: Просвещение, 2001
5. Цирик Б.Я. Футбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2002

Интернет источники

https://studbooks.net/1451342/turizm/spisok_literatury

<https://rusathletics.info/>

https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%B%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0

https://dep_fizvos.pnzgu.ru/files/dep_fizvos.pnzgu.ru/word/2016_god/legkaya_atletika.pdf