

Министерство образования и науки Самарской области

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 2 «Образовательный центр» имени Героя Советского Союза И. Т. Краснова с. Большая Глушица муниципального района Большеглушицкий Самарской области «Детско- юношеская спортивная школа», реализующие дополнительные общеразвивающие программы

Принята на заседании
методического совета
от 20.06.2023 г
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ
Начальник СП-ДЮСШ:
_____ С. В. Романов
Распоряжение
СП-ДЮСШ ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ»
с. Большая Глушица
№ 3 от 20.06.2023 г.

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая
программа**

**«Лёгкая атлетика»
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 6 – 18 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:
Фирсина Г. А.-
ст. инструктор-методист

Краткая аннотация

Лёгкая атлетика имеет огромное профессионально-прикладное значение. Качества и навыки, которые приобретаются во время занятий лёгкой атлетикой, находят самое широкое применение, как в трудовой, так и в военной подготовке.

Занятия лёгкой атлетикой имеют большое воспитательное значение. Формируется характер, закаляется воля, человек приучается не бояться трудностей, соблюдается определенный режим и правила питания. Заставляет задуматься о здоровом образе жизни, повышает ответственность.

По разноуровневой программе «Лёгкая атлетика» могут обучаться младшие школьники, дети среднего и старшего школьного возраста. Программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом. На обучение принимаются дети как не владеющие, так и владеющие техникой данного вида спорта.

Данная программа предназначена для всех обучающихся, в том числе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Пояснительная записка

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Нормативными основаниями для разработки данной программы являются:

- 1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- 2. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- 3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- 4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- 5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р.
- 6. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- 7. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификат персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- 9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- 10. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- 11. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- 12. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196»;
- 13. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- 14. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);
- 15. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации (с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
- 16. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.17 № 816.

Программа ориентирована на обучение детей в возрасте 6-18 лет. Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности, занимающихся и распределён по уровням обучения:

1 уровень «Ознакомительный» — для детей от 6 до 10 лет (в этом возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определённым видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к виду спорта. Это создаёт условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации);

2 уровень «Базовый» — для учащихся 11-14 лет (особенностью занятий с детьми этого возраста является углублённое изучение избранного вида спорта. Очень важен дифференцированный и индивидуальный подход для обучающихся, имеющих или низкий, или высокий уровень физической подготовки);

3 уровень «Продвинутый» — для учащихся 15-18 лет (в работе с обучающимися этого уровня рекомендуется активнее применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений. Заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, наклонностей, физической и технико-тактической подготовленностью).

Дополнительная общеобразовательная программа может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме; с использованием электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). ЭО и ДОТ обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Учебный план каждого года обучения программы состоит из 3 модулей, рассчитана на 3 года обучения. Педагог дополняет содержание модуля самостоятельно, разрабатывая дополнительный учебно-методический комплект к данной программе.

Применяется разноуровневый подход в силу разного возраста и характеров обучающихся.

Актуальность программы обусловлена необходимостью создания спортивно-оздоровительных групп с целью максимального охвата обучающихся желающих заниматься физической культурой и спортом. По форме организации образовательного процесса данная программа является разноуровневой и осуществляет конвергентный подход через ознакомление обучающихся с анатомией и физиологией человека. Группы формируются из вновь зачисляемых детей в учреждение, желающих заниматься и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям лёгкой атлетикой.

Легкая атлетика - заключается в том, что она отвечает потребности общества и образовательным стандартам второго поколения в формировании компетентной творческой личности. Программа носит сбалансированный характер и направлена не только на освоение предметного содержания, но и на развитие морально-волевых и нравственных качеств, повышение уровня общей культуры занимающихся, развитие коммуникативных навыков.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что она отвечает потребности общества и образовательным стандартам второго поколения в формировании компетентной творческой личности. Программа носит сбалансированный характер и направлена не только на освоение предметного содержания, но и на развитие морально-волевых и нравственных качеств и, что особенно важно, на интеллектуальное развитие и повышение уровня общей культуры занимающихся, развитие коммуникативных навыков.

На занятиях обучающиеся не только достигают высоких результатов в данном виде спорта, но и учатся общению, учатся развивать в себе положительные черты и искоренять отрицательные, давать нравственную оценку своим поступкам, стремятся к достижению нравственного совершенства, т.е. работают над собой.

Отличительные особенности программы заключаются в её разноуровневости, как в общем содержании (каждый последующий модуль усложняется), так и внутри каждого модуля. Программа состоит из 3 уровней: ознакомительного, базового, продвинутого. На обучение принимаются дети с разным уровнем подготовки (с полным отсутствием навыков игры, а также имеющие основные навыки, мастерство и желание развиваться). Обучение по данной Программе способствует адаптации обучающихся к постоянно меняющимся социально-экономическим условиям, подготовке к самостоятельной жизни в современном мире, а также профессиональному самоопределению. Обучаясь по настоящей Программе, обучающиеся могут приобрести как первоначальные, так и углубленные знания, и умения по данному виду спорта.

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

Задачи	Ознакомительный уровень (1 год обучения)	Базовый уровень (2 год обучения)	Продвинутый уровень (3 год обучения)
<i>Образовательные задачи</i>	- формировать стойкий интерес к занятиям легкой атлетикой; - создать представление о методике организации	- формировать специальные знания, умения и навыки; - обучить техническим элементам в лёгкой атлетике;	- сформировать систему специальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта; - обучить приёмам и

	самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности волейболом.		методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой
<i>Развивающие задачи</i>	- развить физические способности; -раскрыть потенциал каждого ребенка;	- развить физические и специальные качества	- расширить функциональные возможности организма; - создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха
<i>Воспитательные задачи</i>	- осуществить социальную адаптацию детей; - повысить психологическую готовность детей к включению в образовательную деятельность; - воспитать ценностные ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены	- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе; - воспитать чувство ответственности, дисциплинированность	- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время; - формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

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

Предметные результаты:

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

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

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на

соревнованиях;

- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

В результате освоения программы «Лёгкая атлетика» на занятиях учащиеся должны характеризовать:

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
 - правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
 - названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
 - технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
 - типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
 - упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
 - основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
 - игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.
- Сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Уметь

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

Предметные результаты

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Критерии и показатели оценки эффективности программы.

1. Стабильный состав и интерес обучающихся к обучению и пропаганда занятий физической культурой и спортом.
2. Динамика прироста показателей уровня физической подготовленности.
3. Участие занимающихся в соревнованиях различного уровня, конкурсах, фестивалях, выполнение норм комплекса ГТО на знак отличия.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- собеседование
- наблюдение
- анкетирование
- тестирование
- сдача норм ГТО

- участие в соревнованиях в течении года

- Итоговый (проводится накануне перевода на следующий уровень (год обучения)) – основная форма подведения итогов обучения; участие в районных, областных соревнованиях, а также сдача контрольно-переводных нормативов (тестов) по ОФП и СФП.

Организация учебного процесса.

Программа «Лёгкая атлетика» разработана для детей 6-18 лет желающих заниматься в объединении и не имеющих медицинских противопоказаний.

В объединение могут зачисляться одаренные дети с 5-летнего возраста (при условии предоставления медицинской справки о состоянии здоровья).

Доступность реализации дополнительной программы: в программе предусмотрено участие образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельные категории обучающихся возможностями здоровья); детей талантливых (одарённых, мотивированных); детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Сроки реализации: программа рассчитана на 3 года, объем часов в год – 126 часов.

Формы и режим занятий

Количество часов в неделю – 3,5 часа. Режим занятий: 2 раза в неделю: одно занятие 2 академических часа, второе 1,5 академических часа.

Режим обучения: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

Наполняемость учебных групп: составляет от 15 до 25 человек.

Уровень программы: разноуровневый

Форма обучения.

Форма занятий - очная, очно-дистанционная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Формы организации занятий.

Основными формами организации обучающего процесса в объединении являются: групповые занятия, индивидуальные, комбинированные; виды занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) по приказу учреждения.

Содержание программы Учебный план программы «Легкая атлетика»

№ п/п	Наименование модуля	Всего	Теория	Практика
1 год обучения				
1	Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	42	10	32
2	Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	42	8	34

3.	Физическое и спортивно-техническое совершенствование.	42	6	36
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения Обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий		
	ИТОГО	126	24	102
2 год обучения				
1	Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	42	10	32
2	Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	42	6	36
3.	Физическое и техническое совершенствование	42	4	38
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения Обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий		
	ИТОГО	126	20	106
3 год обучения				
1	Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	42	14	28
2	Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	42	8	34
3.	Физическое и спортивно-техническое совершенствование.	42	8	34
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения Обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий		
	ИТОГО	126	30	96

Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий (по приказу учреждения).

Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

1 Платформа Сферум.

2 В-контакте (организация обучения в группе «В контакте»)

В обучении с применением ЭО и ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- Консультация;
- Практическое занятие;
- Самостоятельная внеаудиторная работа;

Сопровождение предметных дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах:

- Тестирование on-line;
- Консультации on-line;

Учебно-тематический план для групп 1 и 2 годов обучения

Разделы и темы программы	Количество часов					
	1 год			2 год		
	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика

1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности						
Введение в программу. Физическая культура и спорт в России. История развития легкоатлетического спорта	6	6	-	6	6	
ОФП	36	4	32	36	4	32
Всего	42	10	32	42	10	32
2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью						
ОФП	16	-	16	12	-	12
СФП	16	4	12	20	4	16
Техническая и тактическая подготовка	10	4	6	10	2	8
Всего	42	8	34	42	6	36
3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование						
СФП	28	4	24	24	-	24
Техническая и тактическая подготовка	14	2	12	18	4	14
Всего	42	6	36	42	4	38
ИТОГО	126	24	102	126	20	106

Учебный план 1 модуля

Разделы и темы программы	Количество часов						Формы аттестации и/контроля
	1 год			2 год			
	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности							
Введение в программу. Физическая культура и спорт в России. История развития легкоатлетического спорта	6	6	-	6	6		Вводная диагностика, анкетирование
ОФП	36	4	32	36	4	32	
Всего	42	10	32	42	10	32	

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

Задачи:

Обучающие:

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

Развивающие:

- развитие физических способностей;

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

Содержание 1 модуля

Теоретические занятия (6 часов – 1 и 2 год):

Тема 1. Введение в программу. Правила техники безопасности на занятиях.

Тема 2. Физическая культура и спорт - как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения. Легкая атлетика как наиболее доступный для занятий вид спорта.

Тема 3. Место легкой атлетики в общей системе физического развития и в программе Олимпийских игр;

Тема 4. Гигиена и врачебный контроль:

- Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований; Тема 5. Место занятий, оборудование и инвентарь:

- Беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция
- Места занятий для прыжков и метания;
- Оборудование мест учебно - тренировочных занятий и соревнований;
- Инвентарь для учебно - тренировочных занятий и соревнований;
- Одежда и обувь.

Общая физическая подготовка (36 часов 1 и 2 год)

Теория – 4 часа:

Тема 1. Строевые упражнения, ходьба и бег.

Тема 2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без.

Тема 3. Упражнения из других видов спорта: спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, эстафеты).

Практика – 32 часа.

Тема 1. Строевые упражнения (используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитании дисциплинированности и формировании:

- строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий);
- команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.;

- расчёт, повороты и полуобороты на месте и в движении;

- построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн; Тема 2. Ходьба и бег.

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагами бегом, изменения скорости движения;

- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;

- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами;

- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;

- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом;

Тема 3. Общеразвивающие упражнения без предметов:

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);

- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговое движения в различных и.п., с различными положениями рук и ног);

- для мышц ног (махи вперед – назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, сноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);

- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);
- упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных.п., подвижные игры с элементами сопротивления);

Тема 4. Общеразвивающие упражнения с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;

Тема 5. Упражнения из других видов спорта

Тема 6. Спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол);

Тема 7. Эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

Ожидаемые результаты:

В конце 1 модуля учащиеся должны знать и уметь:

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- потребность в систематических занятиях спортом,
- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена.
- получают представление об анатомо-физиологических особенностях развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений.
- научиться простейшим техническим приемам.

Учебно-тематический план 2 модуля

Разделы и темы программы	Количество часов						Формы аттестации/контроля
	1 год			2 год			
	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью							
ОФП	16		16	12		12	Наблюдение, анкетирование
СФП	16	4	12	20	4	16	
Техническая и тактическая подготовка	10	4	6	10	2	8	
Всего	42	8	34	42	6	36	

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

Задачи:

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Содержание 2 модуля

«Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью» (42 часа) **Общая физическая подготовка**

Практика (16 ч. – 1 год; 12 ч. – 2 год):

Тема 1. Ходьба и бег.

Тема 2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Тема 3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Тема 4. Упражнения из других видов спорта

Тема 5. Спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол);

Тема 6. Эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

Специальная физическая подготовка (16 ч. – 1 год; 20 ч. – 2 год) Теория – 4 часа.

Тема 1. Значение упражнений для развития силы, выносливости, гибкости. Тема 2. Специальные беговые упражнения.

Практика – (12 ч. – 1 год; 16 ч. -2 год):

Тема 1. Упражнения для развития силы:

- ходьба в полу-приседе, выпадами, с отягощениями;
- Упражнения для развития быстроты
- бег на месте и в движении с энергичной работой руками;
- бег с ускорением на месте и в движении, челночный бег;
- быстрое приседание и вставание;

Тема 2. Упражнение для развития общей и скоростной выносливости:

- медленный бег от 400 до 1000м;
- кроссовый бег по пересеченной местности до 1 км;
- бег и игровые упражнения в усложненных условиях (песок и вода);

Тема 3. Упражнения для развития гибкости, растягивания и расслабления мышц

- пружинистые приседания в положении выпада;
- движения в различных плоскостях;
- встряхивание рук и ног на месте и в движении;
- парные движения на разгибание и подвижность суставов;

- бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук; Тема 4. Специальные беговые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с прямыми ногами;
- бег с захлестыванием голени назад;
- бег с ноги на ногу;
- «семенящий» бег;
- бег по кругу диаметром 10-15 метров, акцентированное разгибание стопы.

Техническая и тактическая подготовка (10 часов) Теория (4 ч. – 1 год;

2 ч. – 2 год):

Тема 1. Основы техники бега. Понятие о цикле движений.

Тема 2. Характеристика основных фаз техники бега.

Тема 3. Общие основы техники прыжков. Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Классификация прыжков.

Тема 4. Основы техники метания.

Практика – (6 ч. -1 год; 8 ч. – 2 год):

Тема 1. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела.

Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания.

Тема 2. Изучение основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественных препятствий. Тактика при участии в соревнованиях.

Тема 3. Бег на короткие дистанции.

Особенности техники. Анализ основных фаз: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Сравнительная характеристика с бегом на средние дистанции. Положение головы, туловища. Работа рук и ног. Постановка стопы на грунт. Особенности старта на повороте. Бег по повороту. Длина и частота шагов при беге на 100,200,400 метров. Изменение скорости бега на дистанции. Дыхание

Тема 4. Бег на средние и длинные дистанции.

Сравнительная характеристика техники бега на различные дистанции. Старт, разгон, бег под дистанции и финиширование. Длина шагов, темп и скорость. Постановка стопы на грунт.

Продолжительность периода опоры у бегунов на короткие, средние и длинные дистанции. Дыхание при беге на средние и длинные дистанции. Тактика на соревнованиях. Особенности техники и тактики бега по пересечённой местности.

Тема 5. Эстафетный бег.

Анализ техники. Разновидности эстафет. Способы передачи эстафеты. Зона для передачи эстафетной палочки. Определение контрольной отметки (допуска). Тактика на соревнованиях. Тема 6. Общие основы техники прыжков.

Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Классификация прыжков. Прыжки с места и с разбега. Фазы прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, и приземление. Значение (важность) отдельных фаз при прыжках в длину с разбега. Факторы, влияющие на дальность полета. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость. Траектория ОЦТ тела прыгуна.

Тема 7. Прыжки в длину с места и с разбега.

Анализ техники прыжка в длину с места. Исходное положение. Подготовительные движения, толчок, полет и приземление.

Анализ техники прыжка в длину с разбега: разбег, толчок, полет и приземление. Скорость разбега ритм последних шагов. Траектория движения ОЦТ тела прыгуна. Разновидности способа прыжка: «согнув ноги» и его эффективность. Характеристика движений прыгуна в полете и способ приземления.

Тема 8. Метание снаряда

Анализ техники метания мяча с места и с разбега. Исходное положение, разбег, финальное усилие, остановка.

Траектория полета, угол вылета снаряда.

Ожидаемые результаты:

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- потребность в систематических занятиях спортом,

В результате освоения второго модуля учащиеся должны знать и уметь:

- о значении лёгкой атлетике в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

Учебно-тематический план 3 модуля

Разделы и темы программы	Количество часов		Формы аттестации/
	1 год	2 год	

	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	контроль
3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование							
СФП	28	4	24	24	-	24	Наблюдение, тестирование нормативов
Техническая и тактическая подготовка	14	2	12	18	4	14	
Всего	42	6	36	42	4	38	

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

Задачи:

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Содержание 3 модуля

«Физическое и спортивно-техническое совершенствование» (42 часа)

Специальная физическая подготовка (28 ч. -1 год; 24 ч. – 2 год)

Теория (4 часа – 1 год):

Тема 1. Значение упражнений для развития силы, выносливости, гибкости. Тема 2. Специальные беговые упражнения.

Практика (24 ч. 1 и 2 год):

Тема 1. Упражнения для развития силы;
Тема 3. Упражнения для развития гибкости, растягивания и расслабления мышц
Тема 4. Специальные беговые упражнения:

Техническая и тактическая подготовка (14 ч. – 1 год; 18 ч. – 2 год)

Теория (2 ч. – 1 год; 4 ч. – 2 год):

Тема 2. Характеристика основных фаз техники бега.
Тема 3. Техника и тактика прыжков. Классификация прыжков. Тема 4. Техника и тактика метания.

Практика (12 ч. – 1 год; 14 ч. 2 год):

Тема 1. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания.

Тема 2. Изучение основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественный препятствий. Тактика при участии в соревнованиях. Тема 3. Бег на короткие дистанции.

Особенности техники. Анализ основных фаз: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Сравнительная характеристика с бегом на средние дистанции. Положение головы, туловища.

Работа рук и ног. Постановка стопы на грунт. Особенности старта на повороте. Бег по повороту. Длина и частота шагов при беге на 100,200,400 метров. Изменение скорости бега

на дистанции. Дыхание

Тема 4. Бег на средние и длинные дистанции.

Сравнительная характеристика техники бега на различные дистанции. Старт, разгон, бег поддистанции и финиширование. Длина шагов, темп и скорость. Постановка стопы на грунт.

Продолжительность периода опоры у бегунов на короткие, средние и длинные дистанции.

Дыхание при беге на средние и длинные дистанции. Тактика на соревнованиях. Особенности техники и тактики бега по пересечённой местности.

Тема 5. Эстафетный бег.

Анализ техники. Разновидности эстафет. Способы передачи эстафеты. Зона для передачи эстафетной палочки. Определение контрольной отметки (допуска). Тактика на соревнованиях. Тема 6. Общие основы техники прыжков.

Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Классификация прыжков. Прыжки с места и с разбега. Фазы прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, и приземление. Значение (важность) отдельных фаз при прыжках в длину с разбега. Факторы, влияющие на дальность полета. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость. Траектория ОЦТ тела прыгуна.

Тема 7. Прыжки в длину с места и с разбега.

Анализ техники прыжка в длину с места. Исходное положение. Подготовительные движения, толчок, полет и приземление.

Анализ техники прыжка в длину с разбега: разбег, толчок, полет и приземление. Скорость разбега ритм последних шагов. Траектория движения ОЦТ тела прыгуна. Разновидности способа прыжка: «согнув ноги» и его эффективность. Характеристика движений прыгуна в полете и способ приземления.

Тема 8. Метание снаряда

Анализ техники метания мяча с места и с разбега. Исходное положение, разбег, финальное усилие, остановка.

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

Предметные результаты:

В результате освоения 3 модуля учащиеся должны знать и уметь:

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- потребность в систематических занятиях спортом;
- стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).
 - прикладное значение легкоатлетических упражнений;
 - правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
 - названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.
- уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- уметь технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты).

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		3-й год			
		Всего	Теория	Практика	
1 Модуль «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»					
1	Теоретическая подготовка	8	8	-	Выполнение нормативов по ОФП и ТП
2	ОФП	24	4	20	
3	СФП	10	2	8	
	Всего	42	14	28	
2 Модуль «Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»					
4	ОФП	14	-	14	Контрольные игры
5	СФП	16	4	12	
	Техническая и тактическая подготовка	12	4	8	
	Всего	42	8	34	
3 Модуль «Физическое и спортивно-техническое совершенствование»					
6	СФП	24	4	20	Тестирования Соревнования
7	Техническая и тактическая подготовка	18	4	14	
	Всего	42	8	34	
	ИТОГО	126	30	96	

Учебно-тематический план 1 модуля

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		3-й год			
		Всего	Теория	Практика	
1 Модуль «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»					
1	Теоретическая подготовка	8	8	-	Выполнение нормативов

2	ОФП	24	4	20	по ОФП и ТП
3	СФП	10	2	8	
	Всего	42	14	28	

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

Задачи:

Обучающие:

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

Развивающие:

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

**Содержание первого модуля
Теоретическая подготовка (8 ч.)**

Тема 1. Правила техники безопасности на занятиях.

Единая спортивная классификация порядок присвоения юношеских разрядов по легкой атлетике. Тема 2. Выдающиеся легкоатлеты России и Мира

Тема 3. Краткие сведения о методиках тренировки юных легкоатлетов:

- Принцип постепенности.
- Динамики нагрузки.
- Цикличности тренировочной нагрузки.
- Цикличности соревновательной нагрузки.
- Сознательного участия спортсмена в

тренировочном процессе. Тема 4. Основы техники видов легкой атлетики:

- Общая характеристика техники легкоатлетических упражнений;
- Индивидуальные особенности выполнения техники движения;

Тема 5. Методика обучения и тренировка:

- Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков;
- Важность соблюдения режима для достижения спортивных результатов;
- Определение и исправление ошибок;
- Разминка и ее значение в учебно - тренировочных занятиях;
- Участие в соревнованиях.

Общая физическая подготовка (24 ч.)

Теория (4 ч.):

Тема 1. Строевые упражнения, ходьба и бег.

Тема 2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без.

Тема 3. Упражнения из других видов спорта: спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, эстафеты).

Практика (20 ч.):

Тема 1. Ходьба и бег.

Тема 2. Общеразвивающие упражнения без предметов:

Тема 3. Общеразвивающие упражнения с предметами:

Тема 4. Упражнения из других видов спорта

Тема 5. Спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол);

Тема 6. Эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный;

Специальная физическая подготовка (10 ч.)

Теория (2 ч.): Значение упражнений для развития силы, выносливости, гибкости.

Беговые упражнения.

Практика (8 ч.):

Тема 1. Упражнения для развития силы

Тема 2. Упражнение для развития общей и скоростной выносливости

Тема 3. Упражнения для развития гибкости, растягивания и

расслабления мышц

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

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

Предметные результаты:

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

В результате освоения 1 модуля учащиеся должны знать и уметь:

- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;

Учебно-тематический план 2 модуля

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		3-й год			
		Всего	Теория	Практика	

2 Модуль «Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»					
4	ОФП	14	-	14	Контрольные игры
5	СФП	16	4	12	
	Техническая и тактическая подготовка	12	4	8	
	Всего	42	8	34	

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

Задачи:

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Содержание 2 модуля Общая физическая

подготовка Практика (14 ч.):

Тема 1. Ходьба и бег

Тема 2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Тема 3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Тема 4.

Упражнения из других видов спорта.

Тема 5. Спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол);

Тема 6. Эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный;

Специальная физическая подготовка (16 ч.)

Теория (4 ч.):

Тема 1. Комплексы упражнений для развития силы, выносливости, гибкости. Тема 2. Беговые упражнения и их значение в повышении результатов.

Практика (12 ч.):

Тема 1. Упражнения для развития силы.

Тема 2. Упражнение для развития общей и скоростной выносливости.

Тема 3. Упражнения для развития гибкости, растягивания и

расслабления мышц. Тема 4. Беговые упражнения.

Техническая и тактическая подготовка (12

часов) Теория (4 ч.):

Тема 1. Характеристика основных фаз техники бега.

Тема 2. Классификация прыжков. Общие основы техники прыжков. Тема 3. Техника метания.

Практика (8 ч.):

Тема 1. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания.

Тема 2. Изучение основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественных препятствий. Тактика при участии в соревнованиях. Тема 3. Бег на короткие дистанции.

Тема 4. Бег на средние и длинные дистанции. Тема 5. Эстафетный бег.

Анализ техники. Разновидности эстафет. Способы передачи эстафеты. Зона для передачи эстафетной палочки. Определение контрольной отметки (допуска). Тактика на соревнованиях. Тема 6. Совершенствование техники прыжков.

Тема 7. Прыжки в длину с места и с разбега. Тема 8. Метание снаряда

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты:

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

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

Предметные результаты:

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

В результате освоения 2 модуля учащиеся должны знать и уметь:

- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

- правильно выполнять тесты Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкойатлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);

Учебный план 3 модуля

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		3-й год			
		Всего	Теория	Практика	
3 Модуль «Физическое и спортивно-техническое совершенствование»					
6	СФП	24	4	20	Тестирования Соревнования
7	Техническая и тактическая подготовка	18	4	14	
	Всего	42	8	34	
	ИТОГО	126	30	96	

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

Задачи:

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Содержание 3 модуля Специальная физическая подготовка (24 часа)

Теория (4 ч.)

Тема 1. Значение упражнений для развития силы, выносливости, гибкости. Беговые упражнения. Тема 2. Правила соревнований по легкой атлетике. Тема 3. Участие в соревнованиях.

Практика (20 ч.)

Тема 1. Упражнения для развития силы

- ходьба в полу-приседе, выпадами, с отягощениями;
- Упражнения для развития быстроты
- бег на месте и в движении с энергичной работой руками;
- бег с ускорением на месте и в движении, челночный бег;

- быстрое приседание и вставание;

Тема 2. Упражнение для развития общей и скоростной выносливости

- медленный бег от 400 до 1000м;

- кроссовый бег по пересеченной местности до 1 км;

- бег и игровые упражнения в усложненных условиях (песок и вода);

Тема 3. Упражнения для развития гибкости, растягивания и расслабления мышц

- пружинистые приседания в положении выпада;

- движения в различных плоскостях;

- встряхивание рук и ног на месте и в движении;

- парные движения на разгибание и подвижность суставов;

- бег с расслаблением мышц плечевого

пояса и рук;Тема 4. Беговые упражнения

- бег с высоким подниманием бедра;

- бег с прямыми ногами;

- бег с захлестыванием голени назад;

- бег с ноги на ногу;

- «семенящий» бег;

- бег по кругу диаметром 10-15 метров, акцентированное

разгибание стопы.Тема 5. Контрольные старты на спринтерские

дистанции.

Тема 6. контрольные старты на стайерские

дистанции.Тема 7. Участие в

соревнованиях.

Техническая и тактическая подготовка (18 часов)Теория (4 ч):

Тема 1. Совершенствование техники бега. Характеристика основных фаз техники бега.

Тема 2. Общие основы техники прыжков.

Тема 3.Прыжок как естественный способ преодоления препятствия.Тема 4. Основы техники метания.

Практика (14 ч.)

Тема 1. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движениебегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего

центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенностидыхания.

Тема 2. Изучение основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и

финиширования. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественный препятствий .Тактика при участии в соревнованиях.Тема 3. Бег на короткие дистанции.

Особенности техники. Анализ основных фаз: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш.Сравнительная характеристика с бегом на средние дистанции.

Положение головы, туловища.

Работа рук и ног. Постановка стопы на грунт. Особенности старта на повороте. Бег по повороту.Длинна и частота шагов при беге на 100,200,400 метров. Изменение скорости бега на дистанции.Дыхание

Тема 4. Бег на средние и длинные дистанции.

Сравнительная характеристика техники бега на различные дистанции. Старт, разгон,

бег подиумной и финиширование. Длина шагов, темп и скорость. Постановка стопы на грунт.

Продолжительность периода опоры у бегунов на короткие, средние и длинные дистанции. Дыхание при беге на средние и длинные дистанции. Тактика на соревнованиях. Особенности техники и тактики бега по пересечённой местности.

Тема 5. Эстафетный бег.

Анализ техники. Разновидности эстафет. Способы передачи эстафеты. Зона для передачи эстафетной палочки. Определение контрольной отметки (допуска). Тактика на соревнованиях. Тема 6. Общие основы техники прыжков.

Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Классификация прыжков. Прыжки с места и с разбега. Фазы прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, и приземление. Значение (важность) отдельных фаз при прыжках в длину с разбега. Факторы, влияющие на дальность полета. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость. Траектория ОЦТ тела прыгуна.

Тема 7. Прыжки в длину с места и с разбега.

Анализ техники прыжка в длину с места. Исходное положение. Подготовительные движения, толчок, полет и приземление.

Анализ техники прыжка в длину с разбега: разбег, толчок, полет и приземление.

Скорость разбега ритм последних шагов. Траектория движения ОЦТ тела прыгуна.

Разновидности способа прыжка: «согнув ноги» и его эффективность. Характеристика движений прыгуна в полете и способ приземления.

Тема 8. Метание снаряда

Анализ техники метания мяча с места и с разбега. Исходное положение, разбег, финальное усилие, остановка.

Траектория полета, угол вылета снаряда.

Ожидаемые результаты:

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

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

К окончанию 3 модуля учащиеся получают знания и умения:

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).
- осваивают технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- определяют типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;

- осваивают упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- осваивают основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- сдают нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Методическое обеспечение программы

№	Раздел, тема	Форма занятий	Приемы и методы организационно-учебно-воспитательно-го процесса	Методический и дидактический материал	Форма подведения итогов
1.	Теоретические сведения	Фронтальная	Метод слова, показа	Таблицы легкоатлетическими упражнениями, схемы.	Опрос
2.	Бег на короткие дистанции Эстафетный бег.	Фронтальная	Метод слова, показа, соревновательный, игровой.	Таблицы легкоатлетическими упражнениями, схемы, карточки.	Тесты, итоговые соревнования, кружка
3.	Основы техники прыжков в длину, метании мяча	Групповая	Метод слова, показа соревновательный, игровой	Таблицы легкоатлетическими упражнениями, схемы.	Проверка навыков, умений, знаний
4.	Кроссовая подготовка	Фронтальная, групповая	Метод слова, показа Соревновательный, игровой	Таблицы легкоатлетическими упражнениями, схемы.	Товарищеские встречи, школьные и районные соревнования

Материально-техническое обеспечение.

1. Спортивный зал
2. Стадион
3. Прыжковая яма.

4. Рулетка
5. Секундомер

Список литературы

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2015 г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2017 г.
3. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2016 г.
4. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 2017 г.
5. Легкая атлетика. Примерная программа для системы дополнительного образования детей детско- юношеский спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.
6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2018 г.
7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 2016 г.
8. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Министерство спорта Российской Федерации приказ от 24 октября 2017 года № 525
9. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2018 г.
10. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М.2017 г.
11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика. Министерствоспорта Российской Федерации приказ от 24 апреля 2016 года №220.

Использование электронных образовательных ресурсов и дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ

- **Официальные ресурсы образовательного содержания**
- Министерство просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru/>
- Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru>
- Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - <http://school-collection.edu.ru>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>
- Сайт федеральных образовательных стандартов <http://standart.edu.ru/>
- Образовательные ресурсы сети Интернет <http://www.catalog.iot.ru>

Министерство спорта РФ
Министерство образования и науки РФ

www.minsport.gov.ru
<http://минобрнауки.рф/>

**Календарный учебный график
программы «Лёгкая атлетика»**

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»							
1	04.09.2023	16.00-17.30	2	Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья. Медленный бег.	Лекция	стадион	Беседа/опрос
2	06.09.2023	16.00-17.10	1,5	ОФП. Медленный бег. Подвижные игры.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
3	11.09.2023	16.00-17.30	2	Техника спортивной ходьбы. Подвижная игра. Медленный бег.	тренировка	стадион	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
4	13.09.2023	16.00-17.10	1,5	Инструктаж по ТБ. ОФП. Упражнения с мячами. Медленный бег. ОФП. Медленный бег. Игры. ОРУ с гимнастическими палками.	Лекция/Тренировка	стадион	Беседа/опрос Текущий контроль умений навыков, наблюдение
5	18.09.2023	16.00-17.30	2	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег. Медленный бег. Игры.	тренировка	стадион	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
6	20.09.2023	16.00-17.10	1,5	ОФП. Техника бега. Подвижная игра. Медленный бег.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
7	25.09.2023	16.00-17.30	2	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра. Медленный бег	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
8	27.09.2023	16.00-17.10	1,5	ОФП. Подвижная игра. Медленный бег.	Тренировка	стадион	Текущий

							контроль умений и навыков, наблюдение
9	02.10.2023	16.00-17.30	2	Технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Медленный бег.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10	04.10.2023	16.00-17.10	1,5	Техника спринтерского бега. Подвижные игры. Совершенствование техники бега	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11	09.10.2023	16.00-17.30	2	Техника спринтерского бега: - изучение техники низкого старта. Медленный бег	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12	11.10.2023	16.00-17.10	1,5	Медленный бег. Подвижные игры.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	16.10.2023	16.00-17.30	2	Медленный бег. Спортивные игры Закрепление техники элементов бега на короткие дистанции	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
14	18.10.2023	16.00-17.10	1,5	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	23.10.2023	16.00-17.30	2	ОРУ. Бег 60 м. Подвижные игры Закрепление техники элементов бега на короткие дистанции.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	25.10.2023	16.00-17.10	1,5	Медленный бег. ОФП. Прыжковые упражнения.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	30.10.2023	16.00-17.30	2	ОФП. Медленный бег до 1500м	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18	01.11.2023	16.00-17.10	1,5	ОФП. Бег в медленном темпе.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19	06.11.2023	16.00-17.30	2	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение	Лекция/ Тренировка	стадион	Беседа/опрос Текущий

				технике эстафетного бега. Подвижная игра ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры			контроль умений и навыков, наблюдение
20	08.11.2023	16.00-17.10	1,5	ОРУ. Техника эстафетного бега. Подвижные игры.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	13.11.2023	16.00-17.30	2	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22	15.11.2023	16.00-17.10	1,5	Подвижные игры. Эстафета 4 по 100	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23	20.11.2023	16.00-17.30	2	ОРУ. Спринтерский бег. Игры.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24	22.11.2023	16.00-17.10	1,5	Подведение итогов	Контрольные испытания	спортивный зал	Сдача контрольных нормативов
Модуль «Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»							
1	27.11.2023	16.00-17.30	2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных 8 мячей 1 кг.	Лекция	спортивный зал	Беседа/ опрос
2	29.11.2023	16.00-17.10	1,5	Медленный бег. Подвижные игры	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3	04.12.2023	16.00-17.30	2	ОРУ со скакалками. Встречная эстафета.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
4	06.12.2023	16.00-17.10	1,5	ОРУ со скакалками. Подвижная игра	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	11.12.2023	16.00-17.30	2	Медленный бег. Подвижные игры.	Тренировка	спортивный зал	Беседа/ опрос Текущий контроль умений и навыков,

							наблюдение
6	13.12.2023	16.00-17.10	1,5	Развитие скоростно-силовых качеств. Лыжная подготовка	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений навыков, наблюдение и
7	18.12.2023	16.00-17.30	2	Развитие специальной выносливости, силы. Лыжная подготовка.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений навыков, наблюдение и
8	20.12.2023	16.00-17.10	1,5	Развитие скоростно-силовых качеств. Лыжная подготовка.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений навыков, наблюдение и
9	25.12.2023	16.00-17.30	2	Развитие быстроты. Лыжная подготовка.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений навыков, наблюдение и
10	27.12.2023	16.00-17.10	1,5	Развитие координации движения. Лыжная подготовка	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений навыков, наблюдение и
11	10.01.2024	16.00-17.30	2	Развитие скоростно-силовых качеств. Лыжная подготовка...	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений навыков, наблюдение и
12	15.01.2024	16.00-17.10	1,5	Развитие специальной выносливости, силы. Лыжная подготовка.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений навыков, наблюдение и
13	17.01.2024	16.00-17.30	2	Развитие скоростно-силовых качеств. Лыжная подготовка	Лекция	стадион	Беседа/ опрос
14	22.01.2024	16.00-17.10	1,5	...Развитие быстроты. Лыжная подготовка.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений навыков, наблюдение и
15	24.01.2024	16.00-17.30	2	Развитие координации движения. Лыжная подготовка	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений навыков, наблюдение и
16	29.01.2024	16.00-17.10	1,5	Развитие скоростно-силовых качеств. Лыжная подготовка.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений навыков, наблюдение и
17	31.01.2024	16.00-17.30	2	Развитие специальной выносливости, силы.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и

				Лыжная подготовка.			навыков, наблюдение
18	05.02.2024	16.00-17.10	1,5	Лыжная подготовка, развитие быстроты	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
19	07.02.2024	16.00-17.30	2	Развитие координации движения. Лыжная подготовка.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
20	12.02.2024	16.00-17.10	1,5	Развитие специальной выносливости, силы. Лыжная подготовка.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
21	14.02.2024	16.00-17.30	2	Развитие специальной выносливости, силы. Лыжная подготовка.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
22	19.02.2024	16.00-17.10	1,5	Развитие быстроты. Лыжная подготовка	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
23	21.02.2024	16.00-17.30	2	Развитие координации движения. Лыжная подготовка.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
24	26.02.2024	16.00-17.10	1,5	Подведение итогов	Контрольные испытания.	стадион	Сдача контрольных нормативов

Модуль "Физическое и спортивно-техническое совершенствование»

1	28.02.2024	16.00-17.30	2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег по прямой. Подвижная игра Техника спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	Лекция	спортивный зал	Беседа/ опрос
2	04.03.2024	16.00-17.10	1,5	Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Подвижные игры	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
3	06.03.2024	16.00-17.30	2	ОФП. Бег в медленном темпе. Подвижные игры	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
4	11.03.2024	16.00-17.10	1,5	Бег по повороту - низкий старт на повороте - техника	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль

				финиширования - совершенствование в технике бега. Игры.			умений и навыков, наблюдение
5	13.03.2024	16.00-17.30	2	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
6	18.03.2024	16.00-17.10	1,5	ОРУ. Бег 60 м. Подвижные игры.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	20.03.2024	16.00-17.30	2	ОФП. Медленный бег	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8	25.03.2024	16.00-17.10	1,5	ОФП. Бег в медленном темпе. Подвижные игры	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	27.03.2024	16.00-17.30	2	Развитие координации движения. Подвижные игры.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10	01.04.2024	16.00-17.10	1,5	ОФП. Медленный бег. Подвижные игры.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11	03.04.2024	16.00-17.30	2	Бег в медленном темпе. Подвижные игры.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12	08.04.2024	16.00-17.10	1,5	ОФП. Бег в медленном темпе. Подвижные игры	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	10.04.2024	16.00-17.30	2	ОФП. Бег в медленном темпе.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
14	15.04.2024	16.00-17.10	1,5	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Техника эстафетного бега. Подвижная игра.	Лекция/ Тренировка	спортивный зал	Беседа/опрос Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

15	17.04.2024	16.00-17.30	2	Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Подвижные игры	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и
16	22.04.2024	16.00-17.10	1,5	ОФП. Бег в медленном темпе. Подвижные игры	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и
17	24.04.2024	16.00-17.30	2	Бег по повороту - низкий старт на повороте - техника финиширования - совершенствование в технике бега. Игры.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и
18	29.04.2024	16.00-17.10	1,5	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и
19	06.05.2024	16.00-17.30	2	ОРУ. Бег 60 м. Подвижные игры.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и
20	08.05.2024	16.00-17.10	1,5	ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и
21	13.05.2024	16.00-17.30	2	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Спринтерский бег. Медленный бег.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и
22	15.05.2024	16.00-17.10	1,5	ОФП. Медленный бег.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и
23	20.05.2024	16.00-17.30	2	Бег в медленном темпе. Подвижные игры.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и
24	22.05.2024	16.00-17.10	1,5	ОФП. Медленный бег.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и
25	27.05.2024	16.00-17.30	2	Бег в медленном темпе. Подвижные игры.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и

26	29.05.2024	16.00-17.10	1,5	Подведение итогов.	Сдача норм	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
----	------------	-------------	-----	--------------------	------------	---------	---