МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛНЬОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 22 ИМЕНИ Г.Ф. ПОНОМАРЕВА

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета
от «23» 04 20 24 г.
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 22
имени Г.Ф. Пономарева
_____ Л.А. Постникова
«24» _____ 20 24 г.
Приказ № 01-22-13-362/4

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«Юный многоборец»

Срок реализации: 9 месяцев
Возраст обучающихся: 8-15 лет
Автор-составитель программы:
Бардаков А.А., педагог
дополнительного образования

г. Сургут, 2024

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный многоборец» – физкультурно-спортивной направленности, нацелена на приобретение теоретических, практических навыков в виде спорта легкая атлетика и ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях.

Программа рассчитана на обучающихся 8-15 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям спортом. Уровень программы – базовый, срок обучения – один год. Формы обучения: очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 часу.

ПАСПОРТ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ)ПРОГРАММЫ

Название программы	Юный многоборец»
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Бардаков Александр Анатольевич
Год разработки	2023г.
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Рассмотрено на методическом объединении МБОУ СОШ № 22 имени Г.Ф. Пономарева протокол № 4 от 23.04.2024г.
Информация о наличии рецензии	Внутренняя экспертиза
Цель	Создание условий для укрепления здоровья, формирования навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств обучающихся через занятия легкой атлетикой.
Задачи	***Обучающие*:** ✓ сформировать представление о виде спорта – легкая атлетика, его возникновении, развитии и многообразии его видов; ✓ изучить основы техники бега, прыжков и метания, правил соревнований; ✓ обучить умению расслаблять мышцы; ✓ передать необходимые знания в области легкой атлетики. ***Развивающие*:** ✓ сформировать необходимые волевые, скоростно-силовые качества необходимые для занятий легкой атлетикой; ✓ сформировать у детей стремление к самостоятельности, самодисциплине; ✓ способствовать развитию мотивации готовности учащихся к выбору направления профессионального образования; ✓ подготовить спортсменов-разрядников и значкистов комплекса ГТО. ***Воспитательные*:** ✓ содействовать физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности; ✓ воспитывать активное отношение к собственному здоровью, дисциплинированность, трудолюбие, плодотворное общение со сверстниками и взрослыми, умение работать в коллективе.

Ожидаемые результаты освоения программы	***Предметные*** ✓ 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; ✓ умение организовывать и проводить со сверстниками легко атлетические упражнения и элементы соревнований; ✓ организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью; ✓ применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. ***Личностные:*** ✓ дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; ✓ умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; ✓ оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. ***Метапредметные:*** ✓ 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. ✓ организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; ✓ технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
Срок реализации программы	1год
Количество часов в неделю/год	1 час в неделю; 36 часов в год
Возраст обучающихся	8-15 лет
Формы занятий	беседа, наблюдение, учебно-тренировочное занятие, спортивная игра, соревнование, выполнение тестовых заданий и др.
Методическое обеспечение	- учебно-методический комплекс по программе; - учебно-методическая литература; -методические пособия по легкой атлетике, спортивным играм, методике занятий и тренировок; - правила соревнований, инструкции по технике безопасности; - нормативные документы по дополнительному образованию; -учебные карточки с заданиями, разработанные и утверждённые тесты;

	-нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и т.д.)	- стадион, - спортзал 26*36, или 16*18. - стартовые колодки - 4 пары; - конусы тренировочные - 10 шт.; утяжелители для ног- 3 шт; - скакалки - 15 шт.; - эстафетные палочки - 4 шт.; - мяч волейбольный - 10 шт.; - мяч футбольный - 1 шт.; - мяч баскетбольный - 10 шт.; - жгуты, экспандеры - по 4 шт.; - секундомер -2шт; - маты-10шт; штанга-1шт; мячи набивные разного веса-10шт.

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами: Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Приказ министерства просвещения Российской федерации от 9 ноября 2018г. №186

3. Приказ департамента образования и молодежной политики ХМАО - Югры «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в ХМАО – Югре» № 1224 от 04.08.2016 года

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-2 «Санитарные – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры от 06.03.2014 № 229 – Югре до 2020 года».

Направленность дополнительной общеобразовательной программы – физкультурно-спортивная. Дополнительная общеобразовательная программа легкой атлетики рассчитана на школьников в возрасте от 8 - 15 лет (1-8 классы). Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений в учебно-тренировочном процессе сдача норм комплекса ГТО и участие в школьных и районных спортивных соревнованиях.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе или хорошо проветриваемом спортивном зале. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности, на развитие природных качеств личности ребенка, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. С помощью легкоатлетических упражнений полностью решается задача гармоничного, разностороннего физического развития человека. Особенно большое значения имеет легкая атлетика для формирования растущего организма, физического воспитания подрастающего поколения. О большом значении легкой атлетики в российской системе физического воспитания говорит тот факт, что по своему удельному весу она занимает первое место в комплексе ГТО, одно из главных мест для школьных программ. На базе легкоатлетических видов, построены все ступени комплекса ГТО. Известно, что хорошая легкоатлетическая подготовка позволяет достигнуть успехов и во многих других видах спорта.

Новизна программы заключается в индивидуальном педагогическом воздействии, сопровождающем систему практических занятий, с целью формирования спортивно-волевых качеств. Индивидуальный подход базируется на личностно-ориентированном подходе к обучающемуся, при помощи создания педагогом “ситуации успеха” для каждого из ребят, таким образом данная методика повышает эффективность и результативность образовательного процесса. Отбор в объединение по интересам не ведется.

Актуальность. Программа решает проблемы повышения мотивации здорового образа жизни, популяризации ценностей физической культуры и спорта среди подрастающего поколения, тем самым отвечает на запросы государства и общества. Поскольку традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе все еще не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся, реализация дополнительной общеразвивающей программы в системе дополнительного образования детей, позволяет увеличить двигательную активность детей, а также расширить внеурочную физкультурно-оздоровительную и спортивную работу, позволяющую заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что, обучение по ней позволяет приобщить учащихся к физической культуре через занятия легкой атлетикой; в социализации учащихся через участие в соревнованиях различных уровней. Кроме того, обучаясь по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе учащийся может выбрать направление своей профессиональной деятельности и начать целенаправленную подготовку к поступлению в вуз.

Отличительные особенности: в процессе освоения материала у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Умственная нагрузка компенсируется у них физической нагрузкой. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразие дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности.

Уровень программы: базовый.

Объем программы: 36 часа.

Сроки реализации образовательной программы: 1 год.

Формы обучения: очная, очно-дистанционная

Режим занятий: 1 час в неделю, 36 часов в год.

Особенности организации образовательного процесса: 20 учащихся в группе.

В дни отмены занятий (в период карантина, актированных дней, дистанционном обучении и т.п.) реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» от 23 августа 2017 г. № 816, Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального от 20.03.2020 (письмо Министерства Просвещения РФ «О направлении рекомендаций» от 19.03.2020 №ГД-39/04), Положением об организации деятельности МБОУ СОШ № 22 имени Г.Ф. Пономарева в дни отмены учебных занятий, иными локальными нормативными актами школы.

Цели и задачи программы

Цель: создание условий для укрепления здоровья, формирования навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств обучающихся через занятия легкой атлетикой.

Задачи:

***Обучающие*:**

- ✓ сформировать представление о виде спорта – легкая атлетика, его возникновении, развитии и многообразии его видов;
- ✓ изучить основы техники бега, прыжков и метания, правил соревнований;
- ✓ обучить умению расслаблять мышцы;
- ✓ передать необходимые знания в области легкой атлетики.

***Развивающие*:**

- ✓ сформировать необходимые волевые, скоростно-силовые качества необходимые для занятий легкой атлетикой;
- ✓ сформировать у детей стремление к самостоятельности, самодисциплине;
- ✓ способствовать развитию мотивации готовности учащихся к выбору направления профессионального образования;
- ✓ подготовить спортсменов-разрядников и значкистов комплекса ГТО.

***Воспитательные*:**

- ✓ содействовать физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности;

- ✓ воспитывать активное отношение к собственному здоровью, дисциплинированность, трудолюбие, плодотворное общение со сверстниками и взрослыми, умение работать в коллективе.

Задачи физического воспитания как одного из главных факторов физического развития и оздоровления детей школьного возраста. Эти задачи разделяются на части оздоровительные, воспитательные и образовательные.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Вводное занятие.			
	История развития легкоатлетического спорта.			
	Гигиена спортсмена и закаливание.			
	Места занятий, их оборудование и подготовка.			
	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.			
	Ознакомление с правилами соревнований.			
	Общая физическая и специальная подготовка. (ОФП, СФП)			
	Основы техники ходьбы и бега			
	Бег на короткие, средние и длинные дистанции.			
	Эстафетный бег.			
	Основы техники прыжков			
	Общие основы техники метания			
	Подвижные игры и эстафеты			
	Итого			

Содержание учебного плана

Вводное занятие

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. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта, ногами. Гигиеническое значение. Водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Понятие о заразных заболеваниях (передача и распространение). Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом.

Вред курения и употребления спиртных напитков. Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры, влажности и движения воздуха. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при тренировке спортсмена.

Закаливание организма. Закаливание является мощным фактором оздоровления организма ребенка. Закаливающие процедуры не требуют существенных финансовых вложений, а также значительных временных затрат.

Закаливание способствует воспитанию упорства, силы воли, самоорганизации, стремления к достижению цели, процедура в значительной степени увеличивает резервы организма детей.

Закаливание представляет собой комплекс процедур, направленных на повышение устойчивости организма человека к воздействию неблагоприятных погодно-климатических факторов (пониженного атмосферного давления, высокой влажности, высокой или низкой температуры воздуха).

Закаливание детей необходимо производить с учетом анатомо-физиологических особенностей организма. Известно, что закаливающие процедуры любой сложности создают определенную нагрузку на детский организм, никогда не нужно забывать о его физиологических функциях и приспособительных возможностях.

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).

Практический программный материал.

Общая физическая подготовка. (ОФП) Строевые упражнения. Команды для управления группой. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, за спиной, броски, ловля; в парах, держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. Упражнения на снарядах, лазание по канату. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, влево, вправо, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, на гимнастических снарядах Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах. Упражнения со скакалкой. Перекаты в группировке лежа на спине, из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах и опорой и без опоры руками. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стойки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону с места и с разбега. Легкоатлетические упражнения 7 Бег. Бег с ускорениями до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20-30. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60-100 м (количество препятствий от 4-7, в качестве которых используются набивные мячи, учебные барьеры). Бег в чередовании с ходьбой до 200 м. Бег медленный до 3 минут мальчики, до 2 минут девочки. Бег или кросс до 500 м и до 1000 м.

Прыжки. Прыжки в высоту с разбега, тройной прыжок с места и с разбега, прыжки в длину. Метания. Метание малого мяча с места в стену на дальность. Метание гранаты с места и с разбега. Многоборья. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные, от 3-5 видов. Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Эстафета с бегом», «Охотники и утки», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Вызывай смену», «с кочки на кочку» и другие.

Практический программный материал.

Специальная физическая подготовка. (СФП) Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом. Бег остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» (с общим пробегом за одну попытку 25-35 м). Отрезки лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному — по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание? Ускорение, остановка, изменение направления передвижения. Подвижные игры: «День и ночь», «Круговая лапта», «Вызов номеров», «Скакуны», «Салки - простые салки», «Рывок за мячом». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и преодолением препятствий. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя, одной ногой (правой, левой), с доставанием одной, двумя подвешенных предметов. Прыжки по ступенькам с максимальной быстротой. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, тоже, но с преодолением препятствий. Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (1 кг): передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20 раз). Ходьба в полуприсядем с набивными мячами (50 раз). Передвижение в полуприсядем прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках. Упражнения с отягощением (вес до 1 кг): приседания в максимально быстром темпе (сериями 2х10). Выпрыгивание из полуприсяду (сериями 2х10); подскоки и прыжки на двух ногах (1-2 минуты); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменением направления (50 раз). Подвижные игры: "Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнование тачек», «Переправа», «Кто сильнее». Упражнения для развития специальной выносливости. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения с использованием в режиме средней интенсивности. Многократно повторяемые и специально организованные упражнения для игры, игровые упражнения для овладения техники навыками к избранному виду спорта. Упражнения для воспитания специфической координации. Ловля и передача баскетбольного, волейбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырком. Упражнения с передачей мячей в стенку: ловля мяча после поворота, дополнительной ловли и передачи. Ловля мячей летящих из различных направлений, с последующим броском в движущуюся цель.

Основы техники ходьбы и бега. Характеристика ходьбы и бега. Бег и ходьба как естественные способы передвижения человека. Сходство и различие между ходьбой и бегом. Общая схема движений в ходьбе. Положения туловища, движения ног и рук. Цикл движений. Чередование периодов одиночной и двойной опоры. Взаимодействие внутренних и внешних сил при ходьбе. Мышечные усилия, сила тяжести, реакция опоры. Длина и частота шагов при ходьбе. Особенности техники спортивной ходьбы. Значение чередования напряжения и расслабления. Дыхание. Тактика в ходьбе. Требование правил к технике спортивной ходьбы.

Общие основы техники бега. Цикл движений. Взаимодействие внутренних и внешних сил. Значение инерции. Отталкивание как основная фаза. Движения бегуна в фазе полета. Основные варианты постановки стопы на грунт. Передний толчок. Путь движения тела. Положение туловища и головы. Движения рук. Положение на старте. Старт или начало бега (разбег). Понятие о шаге, применяемом в беге со старта. Бег на дистанции. Окончание бега – финиш. Остановка после бега. Особенности дыхания при беге. Особенности техники и тактики бега на различные дистанции.

Бег на короткие дистанции. Особенности техники бега. Начало бега, низкий старт и его разновидности. Стартовые колодки, станки. Расположение их по дорожке. Положение бегуна на старте. Выход со старта и переход к бегу на дистанции, положение туловища, работа рук и ног. Особенности движений в беге на короткие дистанции по сравнению с бегуном на средние и длинные дистанции. Положение головы и туловища. Движения рук. Постановка стоп. Окончание бега – финиш. Способы финишного броска. Старт на повороте. Особенности бега по виражу. Изменение скорости бега на 100, 200 и 400 м, длина и частота шагов. Особенности дыхания при беге на короткие дистанции.

Бег на средние и длинные дистанции. Сравнительная характеристика бега на различные дистанции. Скорость, длина шага и темпы. Высокий старт. Сравнительная продолжительность опорного времени у бегунов на короткие и средние дистанции. Способы постановки стопы в беге на средние и длинные дистанции. Положение туловища и движения рук у бегунов на различные дистанции. Особенности техники бега на повороте и на финише. Особенности дыхания и тактики при беге на средние и длинные дистанции. Особенности техники кроссового бега в различных условиях местности.

Эстафетный бег. Изучение техники передачи эстафетной палочки в эстафетном беге – встречном и по кругу. Расположение бегущих при передаче, дистанция для подачи сигнала, способы передачи и приема эстафетной палочки, перекладывание палочки из правой руки в левую.
Передача палочки на месте, в ходьбе, по сигналу руководителя и передающего. Передача в ходьбе и медленном беге.

Основы техники прыжков. Характеристика прыжков. Прыжки с места и разбега. Части или фазы прыжка (разбег, отталкивание, полет, приземление). Разбег и отталкивание как основные фазы прыжка. Ускорение движения в момент отталкивания. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость. Траектория движения тела прыгуна. Движения прыгуна в полете и их значение. Приземление.

Прыжки в высоту способом «перешагивание». Ознакомление с техникой прыжка. Определение толчковой ноги. Разбег, его направление и скорость. Место толчка, положение ног, рук, туловища. Перестановка ноги на место отталкивания. Движение маховой ноги, рук в момент толчка. Движение ног, рук и туловища под планкой. Приземление. Перешагивание через планку, установленную на высоте 40-50 см (без прыжка); то же с отталкиванием; разучивание правильного положения в момент постановки толчковой ноги; выполнение этого же упражнения с места, с одного и трех шагов. Прыжки с трех и пяти беговых шагов через планку.

Прыжки в длину с места. Ознакомление с техникой прыжка. Исходное положение перед прыжком, постановка ступней на бруске или перед линией, подготовительные взмахи руками, сгибания ног, толчок, взмах руками вперед вверх. Подтягивание ног, «выбрасывания» ног максимально далеко вперед, приземления. Прыжки на двух ногах; то же с подниманием коленей; прыжки через препятствие, отталкиваясь двумя ногами; прыжки в длину с места на определенную отметку; прыжки на дальность.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Общее ознакомление с техникой прыжка. Положение всех частей тела в момент отталкивания. Работа маховой ноги и рук в момент толчка. Полет, положения шага в воздухе, подтягивания толчковой ноги, положение «согнув ноги», «выбрасывание» ног вперед, приземление.
Положение туловища, рук и ног в момент постановки стопы на брусок, из этого положения мах свободной ногой и руками; то же с отталкиванием; разучивание прыжка с одного, трех и пяти беговых шагов. Разучивание полета в положении «шага», отталкиваясь с возвышения или гимнастического мостика. То же с приземлением. Прыжки с 7-9 беговых шагов.

Общие основы техники метания. Дальность полета снаряда (набивного мяча) в зависимости от начальной скорости полета, угла вылета и сопротивления воздуха. Фазы метания. Увеличение длины пути приложения усилий метателя к снаряду. Ускорение движения и выпуск снаряда как основа техники метания. Понятие об «обгоне» снаряда. Заключительное усилие и выпуск снаряда. Характерные особенности техники метаний: броском с разбега, броском с поворотом и толчком. Сопротивление воздуха. Значение размеров и формы снарядов (набивного мяча) для дальности их полета. Вращательное движение снаряда в полете. Подвесная сила воздуха и планирующий полет некоторых снарядов. Значение облегченного инвентаря в обучении детей и подростков метанию. Организация и меры предосторожности в занятиях по метанию.

Метания. Специальные упражнения: имитация техники метаний без снарядов. В медленном темпе – на правильность выполнения, в быстром темпе – для развития скорости применительно к данному виду метания; со снарядом, не производя броска, с утяжеленным снарядом.
Упражнения с набивными мячами (300-500 г); толкание одной рукой, метание из-за головы двумя и одной рукой, метание сбоку одной и двумя руками.

Метание теннисного мяча, набивного мяча (100-500 г.) Совершенствование техники метания способом «из-за спины через плечо» (при проведении занятий на свежем воздухе). Метание с места, с трех и пяти шагов, с малого разбега. Метание хоккейных и малых набивных мячей (100-500 гр.) Метание набивных мячей из положений, близких к технике метания копья и гранаты. Метание палки.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с элементами метаний и подготовительные к спортивным. Игры на местности. «Русская лапта». Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноска груза, метанием в цель, бросками и ловлей, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Планируемые результаты реализации программы

Предметные

- ✓ 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;
- ✓ умение организовывать и проводить со сверстниками легко атлетические упражнения и элементы соревнований;
- ✓ организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- ✓ применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Личностные:

- ✓ дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- ✓ умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- ✓ оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- ✓ 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.
- ✓ организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- ✓ технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

- стадион,
- спортзал 26*36, или 16*18.
- стартовые колодки - 4 пары;
- конусы тренировочные - 10 шт.;
- утяжелители для ног- 3 шт;
- скакалки - 15 шт.;
- эстафетные палочки - 4 шт.;
- мяч волейбольный - 10 шт.;
- мяч футбольный - 1 шт.;
- мяч баскетбольный - 10 шт.;
- жгуты, экспандеры - по 4 шт.;
- секундомер -2шт;
- маты-10шт; штанга-1шт;

- мячи набивные разного веса-10шт.

Методическое обеспечение

- учебно-методический комплекс по программе;
- учебно-методическая литература;
-методические пособия по легкой атлетике, спортивным играм, методике занятий и тренировок;
- правила соревнований, инструкции по технике безопасности;
- нормативные документы по дополнительному образованию;
-учебные карточки с заданиями, разработанные и утверждённые тесты;
-нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п

Формы и методы обучения

-Словесные методы (устное разъяснение теоретического материала)

-Наглядные методы (демонстрация, наблюдение, просмотр видео материалов, раскадровка, схемы, рисунки)

-Практические (самостоятельные работы)

Оценочные материалы

Данная программа предусматривает следующие виды контроля результатов обучения:

Текущий контроль (осуществляется педагогом на каждом занятии):

-проводятся беседы в форме «вопрос-ответ»;

-анализ педагогом выполняемой работы.

Промежуточный контроль:

- осуществляется в конце первого полугодия в форме тестирования учащихся;

-после каждого изученного раздела программы предусматривается проведение устного опроса с обсуждением полученных результатов.

Итоговый контроль:

-по окончании обучения проводится контроль общефизической, специальной физической и технико-тактической подготовки.

Формы подведения итогов (аттестации)

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований, в учебно-тренировочных группах – выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Единой Всероссийской спортивной классификации в соответствии с требованиями программы по годам обучения. Сдача нового комплекса ГТО, участие в «Президентских состязаниях».

Контрольные нормативные требования
подготовительная группа (8-12 лет)

	Мальчики	Девочки
1. Бег на 30м или	4,5 сек	5,0 сек
Бег на 60м	9,2 сек	10,0 сек
2. Прыжок в длину с места двумя ногами	200 см	190 см
3. Тройной прыжок с места	5.80-620 см	5.40-580 см
4. Подтягивание		
на высокой перекладине	8 раз	-
низкой перекладине	-	12 раз
5. Пресс, сидя на полу, руки за головой за 30 сек	20 раз	15 раз

Контрольные нормативные требования
подростковая группа (13-15 лет)

	Мальчики	Девочки
1. Бег на 60 м	9,0 сек	9,6 сек
2. Прыжок в длину с места	210 см	200 см
3. Подтягивание на высокой перекладине	9 раз	-
4. Пресс, сидя на полу, руки за головой за 30 сек	22 раз	16 раз
5. Упр-е на гибкость, сидя на полу	-	20 см

- ✓ Получить положительную оценку (по пятибальной системе) по общей физической подготовке и технике основных легкоатлетических упражнений.
- ✓ Выступить в соревнованиях в троеборье или четырехборье. Бег 60 м, прыжки в длину, метание мяча, бег 800 или 1000м.
- ✓ Сдать нормы комплекса ГТО

Способы определения результативности

Формы выявления результатов	Формы фиксации результатов	Формы предъявления результатов
Беседа, наблюдение Спортивные мероприятия Соревнования Открытые и итоговые занятия Диагностика Анализ мероприятий Диагностические игры Анализ выполнения программ Анализ результатов участия детей в спортивных мероприятиях, Анализ приобретенных навыков общения Самооценка учащихся	Грамоты Дипломы Тестирование Протоколы соревнований Видеозапись Фото Статьи в прессе Аналитические справки Методические разработки	Соревнования Отчеты Открытые занятия Диагностические карты Тесты Аналитические справки

Список литературы

1. Легкая атлетика. Пособия для преподавателей и тренеров, работающих юными легкоатлетами. «Физкультура и спорт» Москва 1986.
2. Книга тренера по легкой атлетике. Под редакцией доктора педагогических наук, заслуженного тренера СССР Л.С. Хоменко.
«Физкультура и спорт» Москва 1987.
3. Бег, бег, бег. Фред Уилт. Спец. редактор- мастер спорта, кандидат педагогических наук А.Н. Макаров.
Кроссы в тренировке спринтеров и других бегунов. Тони Уору
(Великобритания) Тренировка мальчиков 8-14 лет.
4. Легкая атлетика. Под общей редакцией Д.П. Маркова и Н.Г. Озолина.
5. Правила соревнований в легкой атлетике.
6. Дозирование физических нагрузок школьников. Москва. Просвещение 1991 Я.С. Вайнбаум.
7. Физическая подготовка спортсменов В.М. Дьяков заслуженный тренер СССР, доктор педагогических наук.
8. Легкая атлетика. Москва. Просвещение 1974 г. под редакцией А.Н.Макарова.
9. Преподавание гимнастики.Пособие для учителей Г.А.Васильков
10. Гармония здоровья. Москва «Физкультура и спорт».
11. Бег на средние и длинные дистанции: Система подготовки / Ф.П. Суслов, Ю.А. Попов, В.Н. Кулаков, С. А. Тихонов; Под ред. М.: Физкультура и спорт, 1982. - 176
12. Волков В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев:
13. Гужаловский А. А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития / Теория и практика физической культуры. -1977. № 7. - С
14. Королев Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. - М.: Мир атлетов, 2003. - 417 с.
15. Легкая атлетика (бег на средние дистанции): Программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть) / Сост.:Ю.Г. Травин, В.В. Ивочкин. - М.: Советский спорт, 1989. - 12 с.
16. Легкая атлетика. Подготовка спортсменов по бегу на выносливость и спортивной ходьбе. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Государственный комитет по физической культуре и спорту, 1986. - 21
17. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 27

Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения	Время проведения занятия	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Групповая Индивидуальная Смешанная	1	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. Подвижная спортивная игра.	Спорт. площадка	Текущий
2			Индивидуальная Групповая	1	История развития легкоатлетического спорта.	Спорт. площадка	Текущий
3			Индивидуальная Групповая	1	Гигиена спортсмена и закаливание.	Спорт. зал	Текущий
4			Индивидуальная Групповая	1	Места занятий, их оборудование и подготовка.	Спорт. зал	Текущий
5			Индивидуальная Групповая	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	Спорт. зал	Текущий
6			Индивидуальная Групповая	1	Ознакомление с правилами соревнований.	Спорт. зал	Текущий
7			Индивидуальная Групповая	1	Упражнения на тренажерах. Контрольный норматив: Тройной прыжок с места.	Спорт. зал	Текущий
8			Индивидуальная Групповая	1	Инструктаж по ТБ. Упражнения с набивными мячами. Освоение техники бега, работа рук, постановка стопы на грунт.	Спорт. зал	Текущий
9			Индивидуальная Групповая	1	Освоение техники низкого старта, стартового разгона и бега по дистанции на 30-50-60-100-200-400м. Контрольный норматив: Бег 100м. Техника эстафетного бега на 4*50м. 4*100м. Шведская эстафета 400+300+200+100м.	Спорт. зал	Текущий

10			Индивидуальная Групповая	1	Освоение техники барьерного бега и подводящих упражнений. Круговая тренировка по станциям.	Спорт. зал	Текущий
11			Индивидуальная Групповая	1	Выполнение повторного бега на отрезках 5*40, 5*80, 5*120м. Выполнение равномерного бега на отрезках 150-200-600-700м.	Спорт. зал	Текущий
12			Индивидуальная Групповая	1	Выполнение переменного бега на отрезках1000м. Контрольный норматив: Бег 400м. Инструктаж по ТБ. Выполнение интервального бега на отрезках 100-200-300м.	Спорт. зал	Текущий
13			Индивидуальная Групповая	1	Бег на дистанции 400м «Гандикап». Бег на дистанции «Форте лек» 2+4*20м.	Спорт. зал	Текущий
14			Индивидуальная Групповая	1	Силовая подготовка на тренажерах, бег с отягощением. Освоение техники метания мяча, гранаты. Броски набивных мячей 1-2-3кг.	Спорт. зал	Текущий
15			Индивидуальная Групповая	1	Прыжки в длину с места, прыжки на скакалке, прыжки с применением скамейки. Контрольный норматив: Челночный бег 3*10м.	Спорт. зал	Текущий
16			Индивидуальная Групповая	1	Техника освоения беговых и прыжковых упражнений 2*30м. Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги», тройной прыжок с места.	Спорт. зал	Текущий
17			Индивидуальная Групповая	1	Соревновательная тренировка. Контрольный норматив: Бег 30-60м. Основы знаний: «Помощь при ушибах, растяжениях, и болях в суставах». Контрольный норматив: Прыжки на скакалке за 1мин.	Спорт. зал	Текущий

18			Индивидуальная Групповая	1	Основы знаний: «Массаж и самомассаж. Приемы массажа». Контрольный норматив: Упражнение пресс за 30 сек. сидя на краю мата ноги согнуты в коленях.	Спорт. зал	Текущий
19			Индивидуальная Групповая	1	Специальные беговые и прыжковые упражнения 2*30м. Освоение техники низкого старта, стартового разгона и бега по дистанции на 30-50-60-100-200-400м.	Спорт. зал	Текущий
20			Индивидуальная	1	Техника эстафетного бега на 4*50м. 4*100м. Шведская эстафета 400+300+200+100м. Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги», тройной прыжок с места.	Спорт. зал	Текущий
21			Индивидуальная Групповая	1	Техника освоения беговых и прыжковых упражнений 2*30м. Прыжки в длину с места, прыжки на скакалке, прыжки с применением скамейки.	Спорт. зал	Текущий
22			Индивидуальная Групповая	1	Освоение техники метания мяча, гранаты. Броски набивных мячей 1-2-3кг. Контрольный норматив: Подтягивание на высокой и низкой перекладинах.	Спорт. зал	Промежуточная аттестация
23			Индивидуальная Групповая	1	Силовая подготовка на тренажерах, бег с отягощением. Бег на дистанции «Форте лек» 2+4*20м.	Спорт. зал	
24			Индивидуальная Групповая	1	Выполнение равномерного бега на отрезках 150-200-600-700м. Контрольный норматив: Метание мяча 150 гр. Выполнение повторного бега на отрезках 5*40, 5*80, 5*120м.	Спорт. зал	Текущий

25			Индивидуальная	1	Освоение техники бега, работа рук, постановка стопы на грунт. Инструктаж по ТБ. Упражнения с набивными мячами. Освоение техники барьерного бега и подводящих упражнений. Упражнения с отягощением.	Спорт. зал	Текущий
26			Индивидуальная Групповая	1	Комплекс ОРУ без предметов, упражнения возле гимнастической стенки. Контрольный норматив: Бросок набивного мяча 2-3кг. сидя на полу руки за головой.	Спорт. зал	Текущий
27			Индивидуальная Групповая	1	Освоение специальных подводящих ОРУ. Обучение технике бега по пересеченной местности и правильной постановки ноги на грунт. Контрольный норматив: Кросс 500м. 1000м. 2000м.	Спорт. зал	Текущий
28			Индивидуальная Групповая	1	Контрольный норматив: Челночный бег 3*10м. Контрольный норматив: Упражнение пресс за 30 сек. сидя на краю мата ноги согнуты в коленях.	Спорт. зал	Текущий
29			Индивидуальная Групповая	1	Инструктаж по ТБ. Контрольный норматив: Бег 30-60м. Контрольный норматив: Бег 100м.	Спорт. площадка	Текущий
30			Индивидуальная Групповая	1	Контрольный норматив: Бег 400м	Спорт. площадка	Текущий
31			Индивидуальная Групповая	1	Контрольный норматив: Прыжки с места в длину двумя ногами.	Спорт. площадка	Текущий
32			Индивидуальная Групповая	1	Контрольный норматив: Тройной прыжок с места.	Спорт. площадка	Текущий
33			Индивидуальная Групповая	1	Контрольный норматив: Подтягивание на высокой и низкой перекладинах.	Спорт. зал	Текущий

34			Индивидуальная Групповая	1	Контрольный норматив: Метание мяча 150 гр. Повторение технике бега по пересеченной местности и правильной постановки ноги на грунт.	Спорт. площадка	Текущий
35			Индивидуальная Групповая	1	Подвижные игры и эстафеты	Спорт. площадка	Промежуточная аттестация
36			Индивидуальная Групповая	1	Подвижные игры и эстафеты	Спорт. площадка	Промежуточная аттестация