

**Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

**1.1 Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии снормативно-правовыми документами, регулирующими сферу дополнительного образования детей и с учетом ряда методических рекомендаций.

**Нормативно-правовые документы федерального уровня**

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;

Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел 6) «Гигиенические нормативы по устройству содержанию и режиму работы организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

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

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями);

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

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями).

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

**Новизна** данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых  и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся  на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

**Направленность  программы** физкультурно-спортивная

**Уровень освоения** общекультурный

**Отличительные особенности** заключается в том, что легкая атлетика- популярный и наиболее массовый вид спорта. Это объясняется тем, что легкая атлетика доступна (занятия не требуют дорогостоящего оборудования и могут проводиться в лесу, в парке, на школьном стадионе) и имеет:

- оздоровительное значение(различные легкоатлетические упражнения разносторонне влияют на организм человека: на опорно-двигательный аппарат, функциональные возможности);

- воспитательное значение(хорошее средство для развития и воспитания физических качеств, воли, настойчивости, дисциплинированности, умения преодолевать трудности);

- прикладное значение(как одно из средств входит в состав подготовки практически всех армий мира и других силовых подразделений);

- образовательное значение(в процессе занятий легкой атлетикой человек приобретает полезные знания и навыки о режиме дня, питании, планировании тренировок и т.д.).

Основные идеи, нашедшие отражение в программе, можно сформулировать следующим образом:

- в программе воспитательной работы представлены все стороны человеческой жизнедеятельности и развития личности;

- программа ориентирована на воспитание личности образованной творческой, самостоятельной, гуманной, способной ценить себя и уважать других;

- содержание программы соответствует интересам потребностям возможностям возрастного и индивидуального развития ребенка;

- содержание программы ориентировано на региональные особенности и социальную обстановку;

- семья равноправный участник воспитательного процесса в школе;

- программа построена с опорой на следующие виды деятельности познавательную, игровую, спортивную, творческую, коммуникативную, досуговую, общественно-организаторскую, допрофессиональную.

Форма обучения включает в себя: теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях по легкой атлетике на школьном и районном уровне.

**Адресат программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» предназначена для обучающихся в возрасте 8-11 лет.Для участия в программе принимаются все желающие.

**Режим занятий:**

- программа по легкой атлетике реализуется на базе МБОУ Сокольчинская СОШ № 3.

- занятия проводятся в спортивном зале, стадионе, спортивной площадке 2 раза в неделю по 1 часу.

- режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 40 недель занятий непосредственно в условиях школы.

|  |  |
| --- | --- |
| Понедельник | 14.35 – 15.20 |
| Среда | 12.45 – 13.30 |

**Сроки реализации программы**

  Программа курса легкая атлетика рассчитана на один год.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу.

Включает в себя теоретическую и практическую часть:

- развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта;

- развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков.

Программа рассчитана на 68 часов в год.

**Форма реализации программы** – очная.

**1.2. Цель образовательной программы**

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

**Задачи программы**

**Воспитательные:**

1. Воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.

2. Воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.

3. Воспитывать привычку к самостоятельным занятиям.

**Развивающие**:

1. Повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта.
2. Развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.
3. Расширять функциональные возможности организма.

**Обучающие**:

1. Формировать знания и умения в области легко атлетических упражнений.
2. Обучить и совершенствовать технику двигательных действий.
3. Обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

**1.3 Содержание программы**

**Учебный план 1-го года обучения**

**программы «Легкая атлетика»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/  контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | **Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности** | **2** | **2** | **0** |  |
| 1.1 | Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья | 1 | 1 | 0 |  |
| 1.2 | Общие представления об оздоровительном беге  Требования к безопасности и профилактике травматизма | 1 | 1 | **0** |  |
| 2 | **История развития легкой атлетики** | **2** | **2** | **0** |  |
| 2.1 | История развития легкой атлетики  Легкая  атлетика в России | 2 | 2 | **0** |  |
| 3 | **Теоретические знания по технике легкоатлетических видов спорта** | **3** | **3** | **0** |  |
| 3.1 | Анализ техники ходьбы и бега | 2 | 2 | **0** |  |
| 3.2 | Прыжки в высоту и длину  Общие основы техники прыжков, метаний | 1 | 1 | **0** |  |
| 4 | **Практические занятия** | **61** | **11** | **50** |  |
| 4.1 | Бег на короткие дистанции | 4 | 1 | 3 | Текущий  корректировка техники  выполнения |
| 4.2 | Бег на средние дистанции | 4 | 1 | 3 |  |
| 4.3 | Бег на длинные дистанции | 4 | 1 | 3 |  |
| 4.4 | Прыжки в длину с разбега | 5 | 1 | 4 |  |
| 4.5 | Эстафетный бег | 4 | 1 | 3 |  |
| 4.6 | Кроссовая подготовка | 3 | 1 | 2 |  |
| 4.7 | Метание мяча | 5 | 1 | 4 |  |
| 4.8 | Метание гранаты | 5 | 1 | 4 |  |
| 4.9 | Подвижные игры | 6 | 0 | 6 |  |
| 4.10 | Спортивные игры | 8 | 1 | 7 |  |
| 4.11 | Спортивная ходьба | 4 | 1 | 3 |  |
| 4.12 | Работа на тренажерах | 6 | 1 | 5 |  |
| 4.13 | Сдача нормативов ВФСК ГТО | 3 | 0 | 3 | Контрольнй, фиксирование результата  выполнения |
|  | **Итого:** | **68** | **18** | **50** |  |

**Содержание учебного плана 1-го года обучение**

**программы «Легкая атлетика»**

**1. Раздел: Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности**

**1.1 Тема: Легкая атлетика, как одна из форм активного отдыха Основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья**

*Теория.* [Олимпийский вид спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B2%D0%B8%D0%B4_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0), включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: [беговые виды](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5_%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D1%8B_%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8), [спортивную ходьбу](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%85%D0%BE%D0%B4%D1%8C%D0%B1%D0%B0), [технические виды (прыжки и метания)](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%86%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D1%8B_%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8), [многоборья](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%BC%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D1%8F), [пробеги](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3_%D0%BF%D0%BE_%D1%88%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B5) (бег по шоссе) и [кроссы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3_%D0%BF%D0%BE_%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%B5%D1%87%D1%91%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B9_%D0%BC%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8) (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения, повышение функциональных возможностей организма.

Развитие двигательных качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых и координационных.

Воспитание инициативности, самостоятельности, формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.

Воспитание привычек здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, организация активного отдыха и досуга.

Воспитание психических морально-волевых качеств и свойств личности, самосовершенствование и саморегуляция физических и психических состояний.

**1.2 Тема: Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма**

*Теория:* Оздоровительный бег – это лёгкий бег, где скорость не самоцель. Другими словами, такой бег выступает в роли лечебно-профилактической процедуры, а не спортивного упражнения. Ещё трёхкратная олимпийская чемпионка Татьяна Казанкина сказала: «Бег – это выбивание психологического стресса физическим». Поэтому основная цель оздоровительного бега состоит в снятии нервного напряжения.

**2. Раздел: История развития легкой атлетики**

**2.1 Тема: История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.**

*Теория.* Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх. Легкоатлеты – спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики.

Начало распространению лёгкой атлетики в России положено в 1888 г., когда в Тярлево, близ Петербурга, был организован спортивный кружок. В том же году там было проведено первое в России соревнование по бегу. Впервые первенство России по лёгкой атлетике проходило в 1908 г. В нём приняли участие около 50 спортсменов.

**3. Раздел:****Теоретические знания по технике** **легкоатлетических видов спорта**

**3.1 Тема: Анализ техники ходьбы и бега**

*Теория.* [Анализ, ошибки и оценки выполнения техники движений](https://www.libsid.ru/legkaya-atletika/metodika-obucheniya-technike-legkoatleticheskich-vidov-sporta/analiz-oshibki-i-otsenki-vipolneniya-techniki-dvizheniy).

**3.2 Тема: Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков, метаний**

*Теория.* [Анализ, ошибки и оценки выполнения техники прыжков,](https://www.libsid.ru/legkaya-atletika/metodika-obucheniya-technike-legkoatleticheskich-vidov-sporta/analiz-oshibki-i-otsenki-vipolneniya-techniki-dvizheniy) метаний.

**4. Раздел: Практические занятия**

**4.1 Тема: Бег на короткие дистанции**

*Теория:* Короткими дистанциями называется бег на 100, 200 и 400 метров. Такой бег называют спринтерским. Для учеников 5 классов спринтерские дистанции - 30 и 60 метров. Для спринтерского бега используют низкий старт.

*Практика.* Ознакомить с особенностями бега и создать у обучаемых правильное представление о технике бега на короткие дистанции (несколько раз с невысокой и средней скоростью пробежать отрезки 60—100 м и зафиксировать обнаруженные ошибки).

Обучить технике бега по прямой дистанции (многократные пробежки с невысокой и средней скоростью на различных отрезках дистанции (60—100 м): специальные беговые упражнения на отрезках 30—40 м — бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с забрасыванием голени, бег прыжковыми шагами).

Обучить технике бега по повороту (бег на 50–80 м с ускорением на повороте беговой дорожки). Сначала тренировки происходят по крайним (6-8) дорожкам, затем по 1–2. Бег с различной скоростью по кругу радиусом 20-10 м. Бег с ускорением по повороту и выходом в поворот; бег с ускорением по повороту и выходом с виража на прямую.

Обучить технике низкого старта и стартового разгона.

Обучить технике финиширования.

Обучить технике бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

**4.2 Тема: Бег на средние дистанции**

Теория: Соревнования по бегу на средние дистанции - это трековые забеги длиннее спринта, до 3000 метров.

Стандартными средними дистанциями являются бег на 800 метров, 1500 метров и милю, хотя бег на 3000 метров также может быть классифицирован как бег на средние дистанции. 1500 м появились в результате пробега 3+3⁄4 кругов по 400-метровой открытой трассе или 7+1⁄2 кругов по 200-метровой внутренней трассе, которые были обычным явлением в континентальной Европе в 20.

Практика. Ознакомить с техникой бега на средние дистанции. Обучить технике бега по прямой. Обучить технике бега по повороту. Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению. Обучить технике финиширования.  Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

**4.3 Тема: Бег на длинные дистанции**

*Теория:* Бег на длинные дистанции - совокупность легкоатлетических беговых дисциплин на стадионе, объединяющая дистанции, к которым относят 5000 м (5 километров по шоссе), 10 000 м (10 километров на шоссе). Классическими, олимпийскими, являются дистанции на 5000 и 10 000 метров. Соревнования на дистанциях свыше 10 000 метров очень редко проводятся на стадионе, а чаще на шоссе.

Практика. Ознакомить с техникой бега на длинные дистанции. Обучить технике бега по прямой. Обучить технике бега по повороту. Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению. Обучить технике финиширования.  Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

**4.4 Тема: Прыжки в длину с разбега**

*Теория:* Прыжок в длину состоит из разбега, отталкивания, полетной фазы и приземления. Все эти части прыжка взаимосвязаны.

Разбег. Применяется прыгунами для создания начальной скорости полета тела. Разбег состоит из 30-35 м у женщин и 40-45 м у мужчин. Он устанавливается из индивидуальных особенностей прыгунов, от способностей быстрее или медленнее набирать скорость в разбеге.

*Практика.* Техника прыжков в длину будет способствовать предварительная подготовка, направленная на укрепление опорно-двигательного аппарата, и повышение координации движений прыжковыми упражнениями, связанных с различными отталкиваниями.

**4.5 Тема: Эстафетный бег**

*Теория:* Эстафетный бег - командный вид лёгкой атлетики, в котором представители команды поочередно пробегают только определённые отрезки дистанции, передавая друг другу эстафетную палочку.

*Практика.* Техника передачи палочки. Техника прохождения дистанции. Отработка приёма и передачи эстафетной палочки.

**4.6 Тема: Кроссовая подготовка**

*Теория:* Кроссовая подготовка представляет собой синтез различных видов двигательной активности: ходьбы и бега по пересеченной местности (марш-бросок), преодоления полосы препятствий с применением элементов легкой атлетики (бег, прыжки) и гимнастики.

*Практика.*Упражнения, которые по цели тренировки можно разделить на три категории:

На скорость. Переменный бег на отрезках в 50 и 100 метров. При этом необходимо чередовать бег трусцой с максимальной скоростью. Также в эту категорию входит эстафетный (беспрерывный) бег. Отрезки составляют 100, 200 и больше метров.

На общую выносливость. Равномерный бег со скоростью примерно 5-7 км/ч. Длительность упражнения 30-90 минут (переменный бег 50 м. быстро, затем 50 м. медленно (как отдых), 100 м. быстро, затем 100 м. медленно). Дистанция от 1 до 3 км. Чередование скорости происходит по времени. Например, 3 минуты быстрым бегом, 5 минут – медленным и далее на увеличение.

На специальную выносливость. Переменно-повторный и повторно-темповый бег. Первый - это преодоление коротких отрезков со средней скоростью. Паузы для отдыха представляют собой ходьбу или медленный бег. Второе упражнение предполагает преодоление более длинных отрезков (от 500 м. до 5 км.) легким бегом с паузами для отдыха в 5-8 минут (ходьба).

**4.7 Тема: Метание мяча**

*Теория:* Метание мяча - это один из разновидностей легкой атлетики. Суть дисциплины в том, что при помощи ударной мышечной силы необходимо метнуть "снаряд" настолько далеко, насколько это возможно. Для метания обычно используют резиновый мяч весом 150 г. Метание мяча проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 10-15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от уровня физической подготовленности участников.

*Практика.* Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда.

**4.8 Тема: Метание гранаты**

*Теория:*Метание гранаты - одна из дисциплин лёгкой атлетики. Спортивный снаряд, имеющий форму учебной ручной гранаты, нужно метать одной рукой с разбега на максимально возможную дальность. Вес снаряда составляет от 200 до 700 граммов. Техника метания похожа на метание копья. Соревнования по метанию гранаты являлись частью программы чемпионатов СССР по лёгкой атлетике в 1920—1940-х годах. В 1946 году соревнования в этой дисциплине были представлены на чемпионате страны последний раз.

*Практика:*Техника метания гранаты на дальность состоит из трех частей: разбег; бросок; остановка после броска. Граната при метании на берется в обхват за рукоять. Большой палец захватывает снизу, остальные сверху. Граната при этом располагается на ладони чуть наискось. Мышцы предплечья и кисти должны быть относительно расслаблены. Разбег служит для придания наибольшей начальной скорости гранате во время броска.

**4.9 Тема: Подвижные игры**

*Теория:* Во время проведения подвижных игр на занятиях лёгкой атлетики определяющими являются образовательные задачи, решаемые параллельно с воспитательными и оздоровительными. В изучении разных видов лёгкой атлетики большая роль принадлежит подвижным играм, содержащим действия, которые совпадают по структуре и характеру движений с двигательными действиями, изучаемыми в разных классах на уроках лёгкой атлетики. Поэтому выбирать подвижную игру необходимо в зависимости от конкретных задач урока (например, овладение метанием мяча в горизонтальную цель, отталкиванием в прыжках в длину и др.).

*Практика.* Бег под уклон. Эстафета с препятствиями. За двумя зайцами. Прыжки на одной ноге. Перепрыгни ручей. Меткие метания. Увернись от мяча. Метание с предельным отскоком.

**4.10 Тема: Спортивные игры**

*Теория:*Спортивные игры - это виды спорта, в основе которых находится игровая деятельность со своим предметом состязания, игровыми приемами и правилами.

Спортивные игры - самостоятельные виды спорта, связанные с игровым противоборством команд или отдельных спортсменов, и проводящиеся по определенным правилам.

*Практика:*Игры

**4.11 Тема: Спортивная ходьба**

*Теория:* Спорти́вная ходьба́ - олимпийская легкоатлетическая дисциплина, в которой, в отличие от беговых видов, должен быть постоянный контакт ноги с землёй. В олимпийской программе соревнования у мужчин проводятся вне стадиона, на дистанции 20 км и 35 км, у женщин на 20 км. Также проводятся соревнования на 400-метровой дорожке открытых стадионов (10 000 и 20 000 м) и 200-метровой дорожке в помещении (5000 м).

*Практика:* Спортивная ходьба

**4.12 Тема: Работа на тренажерах**

### *Теория:* Тренажер – это механическое (или электрическое), комбинированное тренировочное устройство, которое свое работой имитирует различные нагрузки, ситуации. Спортивный тренажер - устройство для выполнения упражнений, направленных на развитие мышц, тренировку сердечно-сосудистой системы и согласованной работы различных мышечных групп при выполнении определенных движений.

### *Практика.* Вынос бедра из выпада. Жим бедром с лавочки на одной ноге. Присед на одной ноге. Баллистика стопы. Ягодичный мостик на одной ноге. Низкая разножка. Запрыгивание на тумбу. Выпрыгивания из полуприседа. Разножка на лавочке. Статодинамические приседания.

### 4.13 Тема: Сдача нормативов ВФСК ГТО

### *Теория:* Нормы ГТО – это комплекс упражнений, цель которых заключается в проверке физического состояния населения, пропаганде здорового образа жизни и физической активности. Благодаря сдаче норм ГТО достигается популяризация спорта. Результат сдачи норматива - выдача специального значка. Есть 3 уровня: бронза, серебро и золото.

### *Практика.* Сдача нормативов ВФСК ГТО

**1.4 Планируемые результаты**

**Личностные** результаты:

Обучающийся будет дисциплинирован, трудолюбив, упорным в достижении поставленных целей.

Обучающийся будет управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Обучающийся будет оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные** результаты:

Обучающийся будет знать наиболее эффективные способы достижения результата.

Обучающийся приобретет умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять.

Обучающийся приобретет умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Предметные** результаты:

Обучающийся будет владеть знаниями о легкой атлетики  и ее роли в укреплении здоровья.

Обучающийся будет уметь рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку.

Обучающийся будет уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития.

**Раздел № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

**2.1 Условия реализации программы**

**1. Материально-техническое обеспечение**

Для занятий по программе требуется: спортивный школьный зал, стадион, спортивный инвентарь и оборудование (баскетбольные мячи, скакалки, фишки, гантели, гимнастические скамейки, маты, тренажеры, эстафетные палочки, набивные мячи, перекладина для подтягиваний, секундомер.

**Техническое оснащение:** проектор, экран, компьютер.

**Дидактическое обеспечение программы**

- Картотека упражнений по легкой атлетике.

- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки.

- Правила по легкой атлетике.

- Видеозаписи выступлений учащихся.

- Правила судейства по легкой атлетике.

- Регламент проведения соревнований по легкой атлетике различных уровней.

**2. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Количество |
| 1. | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | |
| 1.1. | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2. | Примерные программы по учебным предметам  Физическая культура |  |
| 1.3. | Рабочие программы по физической культуре |  |
| 1.4. | Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха  Физическая культура. 1-11 классы / Под редакцией В. И. Ляха  Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: <http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_1-4kl/index.html>.  Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).  *Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В.* | Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд.  Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд |
| 1.5. | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению | В составе библиотечного фонда |
| 1.6. | Методические издания по физической культуре для учителей | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| 1.7. | Федеральный закон «О физической культуре и спорте» | В составе библиотечного фонда |

**2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

**Механизм оценивания образовательных результатов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Критерии | Показатели | Методы |
| Потребность в познании | Знания знаменитых личностей, технических и тактических элементов  Знание технических и тактических элементов легкой атлетики  Знание истории происхождения легкой атлетики | Информирование, беседа, игра, лекция, просмотр и анализ видеоматериалов, тестирование знаний |
| Потребность заниматься | Посещаемость занятий  Активность на занятиях | Анализ журнала посещаемости, мотивация, игровой метод, метод одобрения и поощрения |
| Самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношение со сверстниками | Умение самостоятельно организовать игровую деятельность  Активное участие в общешкольных мероприятиях  Умение исправить ошибки в технико-тактических элементах у себя и у своих сверстников | Игровой метод, мотивация, личный пример, метод анализ, метод одобрения |
| Опыт соревновательной деятельности | Участие в соревнованиях  Участие в сдаче контрольных нормативов | Оценка, испытания, контроль |
| Опыт ЗОЖ | Потребность в самостоятельных дополнительных занятиях  Самообслуживание, гигиена | Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример |

**Способы определения результативности реализации дополнительной общеобразовательной программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Ожидаемый результат | Способы определения результатов |
| Сформированы специфические умения и навыки:  - теоретические знания по основным темам учебно-тематического плана программы;  - владение специальной терминологией;  - практические умения и навыки, предусмотренные программой;  - владение специальным оборудованием и оснащением | Экспертная оценка  Сдача контрольных нормативов  Анализ результатов соревнований |
| Наличие общеучебных умений и  навыков:  - умение слушать и слышать педагога;  - умение выступать перед аудиторией;  - умение организовать свое рабочее место;  - навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности;  - умение аккуратно выполнять работу | Педагогическое наблюдение  Анализ результатов деятельности обучающихся |
| Сформированы духовно-нравственные основы личности ребенка:  - уважительное отношение к национальным ценностям страны;  - личностные отношения к национальной культуре;  - навыки деятельности в коллективе | Педагогическое наблюдение  Диагностика личностного роста |

**Формы подведения итогов реализации программы**

1. Контрольное занятие.

2. Соревнования Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».

3. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки).

**Примерные нормативные требования по общей физической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Пол |  | Возраст, лет | | | | |
|  | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Прыжок в высоту с места, (см.) | м | 26 | 28 | 32 | 36 | 40 | 48 |
| д | 21 | 25 | 29 | 32 | 34 | 36 |
| Прыжок в длину с места, (см.) | м | 140 | 150 | 160 | 170 | 178 | 185 |
| д | 125 | 130 | 135 | 140 | 145 | 150 |
| Метание набивного мяча (1 кг., м.) | м | 4,8 | 5,0 | 5,3 | 5,8 | 6,2 | 6,8 |
| д | 3 | 3,4 | 3,8 | 4,2 | 4,6 | 4,8 |
| Подтягивание из виса на перекладине (раз) | м | - | - | - | - | - | - |
| д | - | - | - | - | - | - |
| Отжимания из упора на полу (раз) | м | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 15 |
| д | 1 | 3 | 4 | 5 | 7 | 9 |

**Примерные нормативные требования по специальной подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Пол | | Возраст | | | | | | | |
| 7 | | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Бег 30 м. с высокого старта (с) | м | | 6,6 | | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,6 |
| д | | 6,6 | | 6,5 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,9 |
| Бег 300 м. (с) | м | | 68,0 | | 66,0 | 64,0 | 62,0 | 60,0 | 58,0 |
| д | | 70,0 | | 68,4 | 66,2 | 64,2 | 62,0 | 61,0 |
| Челночный бег, 3\*10 м.(с) | м | | | 9,8 | 9,5 | 9,3 | 9,0 | 8,8 | 8,6 |
| д | 10,5 | | | 10,1 | 9,7 | 9,5 | 9,3 | 9,1 |
| 6-минутный бег (м.) | м | - | | | - | - | - | - | 1150 |
| д | - | | | - | - | - | - | 950 |

**2.3 Методические материалы**

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984.

2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984.

3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984.

4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982.

5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984.

6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988.

7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988.

8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981.

9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982.

10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982.

11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984.

**2.4 Календарный учебный график**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | | 1 год |
| Продолжительность учебного года, неделя | | 34 |
| Количество учебных дней | | 68 |
| Продолжительность учебных периодов | 1 полугодие | 04.09.2023- 29.12.2023 |
| 2 полугодие | 09.01.2024- 31.05.2024 |
| Возраст детей, лет | | 8-11 |
| Продолжительность занятия, час | | 1 раз 1 ч  1 раз 1 ч |
| Режим занятия | | 2 раза/нед |
| Годовая учебная нагрузка, час | | 68 |

**2.5 Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Мероприятие | Дата |
| 1 | Осенний кросс | Сентябрь |
| 2 | «Веселые старты» | Ноябрь |
| 3 | « День прыгуна» к дню защитника Отечества | Февраль |
| 4 | Сильные, Смелые, Ловкие – день Здоровья | Апрель |
| 5 | Участие в районных соревнованиях «Президентские состязания» | Май |
| 6 | Сдача норм ГТО | В течение года |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**Литература для педагога:**

1. Аршинник С. П. Элементы кросса на уроках [Текст]/С. П. Аршинник, В. И. Тихорев//Физическая культура в школе. - 2008. - № 1. - с. 23-26.

2. Балыбердин О. А. О развитии скоростно-силовых качеств на занятиях легкой атлетикой/О. А. Балыбердин//Физическая культура в школе. - 2011. - № 5. - с. 6-9. - № 6. - с. 35-39.

3. Баранцев С. А. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги": 10 класс [Текст]/С. А. Баранцев, А. П. Сергеев//Физическая культура в школе. - 2007. - № 4. - с. 18 - 21.

4. Валеев Н. М. Дифференцирование методики восстановления работоспособности травмированных легкоатлетов на этапе спортивной реабилитации [Текст]/Н. М. Валеев, Н. В. Швыгина//Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 1. - с. 49 - 54.

5. Левинтов И. Я. Подготовка бегунов - легкоатлетов на внеклассных занятиях [Текст]/И. Я. Левинтов//Физическая культура в школе. - 2007. - № 5. - с. 61 - 66.

6. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба [Текст]: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ/Федеральное агентство по физ. культуре и спорту. - М. : Советский спорт, 2007. - 105 с.

7.      Должиков И. И. Об обучении легкоатлетическим стартам в средних и старших         классах [Текст]/И. И. Должиков//Физическая культура в школе. - 2006. - № 4. - с. 32-34.

**Литература для учащихся:**

1. Легкая атлетика. Барьерный бег [Текст]: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / Федеральное агентство по физ. культуре, спорту и туризму. - М.: Советский спорт, 2004. - 148 [2] с.

2. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции [Текст]: примерная программа спортивной подготовки - М.: Советский спорт, 2005. - 114 [1] с.

3. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: этапы спортивного совершенствования: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ - М.: Советский спорт, 2004. - 86 [1] с.

4. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба; примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. / Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту. - М.: Советский спорт, 2004. - 105 [2] с.

5. Легкая атлетика. Метания [Текст]: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ; / Федеральное агентство по физ. культуре и спорту. - М.: Советский спорт, 2005. - 102 с.

6. Легкая атлетика. Многоборье [Текст]: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спорт;/ Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М.: Советский спорт, 2005. - 111 с.

**Интернет-ресурсы:**

1. www.fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika

2. www.youtube.com/watch?v=KDcUDz88bDc

3. www.youtube.com/watch?v=fBGdow0RjPs

4. www. youtube. com/watch?v=VPaEkCH\_f-E

5. www.youtube.com/watch?v=VXc6NF qnCRU

6. www.youtube.com/watch?v=ei0PE0P5mrY

7. www.youtube.com/watch?v=72xfu2sKQ