

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Можгинского района
«Пычасская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
Протокол № 1
от 30.08.2024



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Возраст обучающихся : 12 - 17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель
Урасинова Наталья Юрьевна,
Педагог дополнительного образования

Пычас, 2024

1. Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе учреждения.

Главной целью развития отечественной системы школьного образования является формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике составлена на основании нормативно-правовых документов:

Законом «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ,
Приказом просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 9.11.2018 г. № 196,

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Направленность. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность. Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях. Занятия легкой атлетикой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма (например, прыжки и метания крепят мышцы, опорно-двигательный аппарат). Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задание гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп

Педагогическая целесообразность. Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь за ее помощью развиваются основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности — в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Люди, которые занимаются легкоатлетическим спортом, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха.

Отличительная особенность.

Главная задача школы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Группы спортивно-оздоровительного этапа формируются в начале учебного года из обучающихся, изъявивших желание заниматься легкой атлетикой и не имеющих медицинских противопоказаний. А так же из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с программой, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса. В данной программе берется только один период обучения возраст детей 12-17 лет. Возраст детей: программа предназначена для обучающихся желающих заниматься легкой атлетикой, не имеющих медицинских противопоказаний с 12-17 лет с учетом возрастных возможностей восприятия и усвоения теоретического материала и практических занятий.

Адресат программы: Занятия проводятся на базе образовательных учреждений.

Количество занимающихся в группе 20 человек.

Уровень освоения. Знакомятся с техникой бега. Осваивают технику бега и кроссовой подготовки. Пробегание дистанции. Метания мяча, прыжков длину с разбега. Кроссовая подготовка по пересеченной местности. Знакомятся специальными беговыми упражнениями. Передача эстафетной палочки. Подвижные и спортивные игры. Изучают историю лыжных гонок, гигиенические сведения, технику безопасности и правила соревнований. Форма обучения индивидуальная и коллективная. Анализ и оценка результатов деятельности осуществляется через тестирование, контрольные и практические задания. Участия школьных и районных соревнований. Предполагает глубокое изучение бега. Программа направлена на совершенствование техники бега. Изучение стартового разгона, финиширования. Совершенствуется техника метания мяча и прыжков в длину с разбега. Привитие рационального применения практических навыков при пробегании дистанции. Технику передачи эстафетной палочки. Знакомятся техникой спортивной ходьбы. Учащиеся изучают также историю легкой атлетики, технику, тактику и правила соревнований. Анализ и оценка результатов деятельности осуществляется через контрольный опрос, сдача промежуточных и итоговых тестов, участие соревнованиях.

Сроки реализации: В соответствии с ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» гл. 10 ст. 75 п. 4. Содержание дополнительных общеразвивающих программ и сроки обучения по ним определяются образовательной программой, разработанной и утвержденной организацией, осуществляющей образовательную деятельность. Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 недель.

Форма обучения – очная. Занятия проводятся в форме групповых тренировок, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных испытаний, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Режим занятий: Согласно «Положения о режиме занятий обучающихся» занятия проводятся два раза в неделю, по одному часу.

Объем программы составляет 72 часа в год.

2. Цель и задачи программы

Цель: Формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через углубленное освоение знаний и умений на занятиях «Легкой атлетикой».

Задачи:

- формировать базовые знания в области физической культуры и спорта: термины, определения и понятия;
- формировать элементарные знания в области гигиены человека во время занятий физической культурой и спортом;
- формировать технические и развивать тактические навыки и умения
- воспитывать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;

3. Содержание программы

Учебный план

	Наименование разделов				Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	4	4		Выполнение контрольных тестов
1.1.	Вводное занятие. История развития легкой атлетики. Техника безопасности	2	2		
1.2	Основы спортивной тренировки режим и личная гигиена.	2	2		
1.3.	Правила соревнований.	2	2		
1.4	Основные средства восстановления	2	2		
2	Практические занятия	32	4	28	
2.1	Общая физическая подготовка	10	2	8	Контрольные упражнения (тест)
2.2	Специальная физическая подготовка	10	1	9	Контрольные упражнения (тест)
4	Техническая подготовка	3		3	
5	Контрольные тесты	5	1	4	Выполнение контрольных тестов
	итого	72	20	52	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретическая подготовка

1.1. Вводное занятие. История развития легкой атлетики.

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространения бега. Краткие исторические сведения о возникновении бега и л/а, об Олимпийских играх. Легкая атлетика в России. Исторические сведения о зарождении бега и спортивной ходьбы как видов спорта. Основные этапы развития бега на средние, длинные дистанции в стране. Задачи и перспективы дальнейшего развития бега. Уровень достижения в беге в стране. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Поведение на улице, в транспорте во время движения к месту занятий, соревнований. Выбор места проведения занятий и соревнований. Особенности организации занятий. Правила поведения во время соревнований.

1.2. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдых.

Помощь при ушибах, растяжений. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви, спортивной форме. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок.

Питание, самоконтроль.

Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях легкой атлетикой. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия легкой атлетикой. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

Оказание первой медицинской помощи при травмах.

Правила оказания доврачебной помощи при ушибах и растяжениях.

1.3. Правила соревнований.

Положение о соревновании. Выбор мест для соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по легкой атлетике.

1.4. Основные средства восстановления.

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

2. Общая физическая подготовка

Теория. Строевые упражнения на месте и в движении. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Ходьба в переменном темпе с различными движениями рук. Переход с ходьбы на бег и обратно. Остановка. Бег с изменениями направления, изменением скорости движения.

Практика. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.

- Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах, формирование осанки, развитие выносливости, ловкости.

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременное, то же во время ходьбы и бега.

- Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

- Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

- Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, мячами, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, гимнастическими палками.

- Упражнения для развития силы.

- Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания

на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

-Упражнения с набивными мячами.

-Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 20 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

-Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.

Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). - Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями

предметов(вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.

-Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

--Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках.

-Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

-Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с предельной интенсивностью. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

-Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девочек до 3 км, для мальчиков до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Ходьба на лыжах классическим ходом с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 1 до 3 км на время. Марш-бросок. Туристические походы. Подвижные игры. «Перестрелка», «Снайпер», «Удочка», «Мяч капитану», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяча водящему», «Салки», «Захват знамени». Эстафеты встречные и по кругу, с преодолением препятствий, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч, лапта.

3. Специальная физическая подготовка

Теория. Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.

Практика

Ходьба. Обычная и широким шагом с различным положением рук с предметами. Ходьба в равномерном темпе, в разных направлениях и различном темпе, с постепенным ускорением, с сохранением заданного интервала. Ускоренная ходьба: с постепенным переходом на обычную ходьбу, на медленный бег.

Ходьба на носках, на внутреннем и внешнем крае стопы. Ритмическая ходьба. Ходьба с высоким подниманием бедра, с резким высоким подниманием на носок, пружинящий шаг.

Ходьба с выполнением различных упражнений на осанку. Ходьба с палкой за спиной, за головой, на сгибах локтей. Ходьба с выполнением различных двигательных действий по зрительному или слуховому сигналу. Ходьба после бега с выполнением различных упражнений, успокаивающих дыхание.

Бег. Имитация движений рук (стоя на месте) с ускорением и последующим замедлением (10-12 сек.), в максимально быстром темпе (5-6 сек.), с дополнительными легкими пружинящими покачиваниями (сгибая и разгибая ноги). Имитация бегового шага в маховых движениях, стоя боком у опоры, в висе и упоре. Медленный пружинящий бег до 2 минут. Бег в колонне по одному с последовательным обгоном бегущих впереди. Бег на прямых носках, вынося их высоко вперед. В упоре у гимнастической стенки, барьера, бег с высоким подниманием бедра (5-6 сек.). Прямолинейный бег по узкой дорожке (ширина 20-25 см.), бег по одной линии. Бег с высоким подниманием бедра, то же с плавным переходом на быстрый бег. Бег на носках с забрасыванием голени назад, бег прыжками. Бег на носках, семенящий бег со средним и высоким (2-й год обучения) подниманием коленей, с переходом на обычный бег и в ускорение до 20-30 м., переход ускорения на семенящий бег. Различные беговые упражнения и многоскоки. Бег по опилочной дорожке, песку с энергичной работой стопами. Бег на 20-30 м. с различными заданиями по технике бега. Высокий старт: принятие положений по команде «На старт!», движения рук и ног, положения туловища при выполнении первых шагов с высокого старта. Бег по пересеченной местности, кроссовый бег.

Низкий старт: подготовка места старта, принятие положений по командам «На старт!», «Внимание!», перенос веса тела вперед на руки, начало бега по сигналу. Низкий старт и пробегки на 15-20 м. Низкий стар и стартовый разбег до 30 м. бег с ускорением на 20-30 м. ускорения на отрезке 40-50 м. на прерывая бега. Быстрый бег на месте серями по 5-6 сек. Повторный бег на отрезках от 20 до 100 м. 2-3 раза с паузой

до 3 мин. Бег с хода 20,30,40 м. без фиксации и с фиксацией времени пробегания отрезков дистанции. Бег по повороту. Бег под уклон (2-3 градуса) с выбеганием на горизонтальную дорожку и в гору. Повторнопробегание отрезков 20-30 м. со скоростью 95,90,75% от максимальной. Бег с хода до 25 м. с последующим переходом на бег по инерции. Бег с низкого старта на дистанцию 30-60 м. на время. Эстафетный бег. Встречные эстафеты с этапами до 30 м. Передача и прием эстафетной палочки без перекладывания на месте в ходьбе по сигналу руководителя и передающего. Передача в ходьбе и медленном беге. Эстафетный бег на этапах 40,50,60 м. с передачей эстафетной палочки.

4. Техническая подготовка

Основы техники бега

Цикл движений. 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.

Характеристика 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.

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

Бег на средние и длинные дистанции.

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

Эстафетный бег.

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

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

Прыжки в длину с места.

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

Тройной прыжок с места .

Анализ техники тройного прыжка с места. Исходное положение. Первый, второй и третий толчки. Приземление.

Контрольные тесты

Тестирование. Тестирование ОФП, СФП и ТПП проводится два раза в год – первое полугодие декабрь и второе полугодие май месяц, согласно контрольно-тестовых упражнений

- наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- контроль за выполнением отдельных элементов (амплитуда, количество повторений и техники исполнения);
- выполнение контрольных тестов;

5. Планируемые результаты.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные

Будут знать: влияния физических упражнений на организм для укрепления здоровья;

Научатся выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств осуществлять контроль за состоянием собственного организма по ЧСС; анализировать результаты показателей физического развития своего организма.

Метапредметные – потребность к занятиям в свободное время для укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности.

Научатся технике безопасности при занятиях легкой атлетикой, узнают методы закаливания, режим тренировочных занятий и отдыха. Узнают понятия о технике выполнения легкоатлетические упражнений, ошибки при выполнении, пути их исправления.

Предметные- научиться владеть техникой бега и спортивной ходьбы,.

выполнять специальные беговые упражнения, выполнять контрольные упражнения

6.Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Месяц	сентябрь				октябрь					ноябрь				Декабрь				январь				февраль											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
Начало недели		9	1	2		1	7	1	2		4	1	1		2	9	1	6		1	5	1	1		1	5	1	1		2	9	2	3
Окончание недели	02.09-06.09	1	2	2	30.09	5	1	1	2	28.10-02.11	9	1	2	25.11-30.11	7	14	21	23.12-28.12	4	1	17	24	26.01-31.01	7	14	2	02.03-07.03	8					
№ недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
Основные	у	у	у	у	у	п	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	п	п/у	у	у	у	у	у	п	у	у	у			

Месяц	Март			Апрель				Май				июнь				июль				август													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
Начало недели	9	1	2	6	1	2	2	4	11	1	2	8	1	2	6	1	2	2	10	1	2												
Окончание недели	1	2	2	30.03-04.04	1	1	2	3	9	1	2	3	01.06-06.06	1	20	27	29.06-04.07	1	1	25	01	03.08-08.08	15	2	2	31.08	9						
№ недели	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5										

Основн ые	п/ у	у	У	к	у	у	у	у	п/у	у	у	и/а и/а	у	р	к	к	л	л	л	к в	к в	к в	к в	к	к	к	к	К
--------------	---------	---	---	---	---	---	---	---	-----	---	---	------------	---	---	---	---	---	---	---	--------	--------	--------	--------	---	---	---	---	---

Учебных недель – 36

Условные обозначения: у – учебный год; к – комплектование групп; а – аттестация; п – праздничные дни; р – резервное время для 100 % выполнения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы; л – летний режим работы: реализация краткосрочных дополнительных общеобразовательных программ, лагерь с дневным пребыванием детей, походы, экскурсионные занятия, экспедиции, профильные смены, соревнования, массовые мероприятия.

Праздничные дни: в 2024 году – 4 ноября; в 2025 году – 30.12-8 января; 23,24 февраля; 08 марта; 01,09,10 мая;

7. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: Уровень образования педагога: среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандарта Педагогом дополнительного образования пройдено повышение квалификации по направлению программы.

Материально-техническое обеспечение программы.

Основной учебной базой для проведения занятий являются стадионы школ района с беговыми дорожками, прыжковой ямой.

Спортивный инвентарь:

- палочки эстафетные;
- стартовые колодки;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- гимнастические маты;
- гантели (1-3 кг.);
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи;
- насос для накачивания мячей;
- рулетка;
- секундомер;
- грабли.

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 1 шт;
- гимнастическая стенка – 3 пролета;
- перекладины для подтягивания - 1 шт;
- конусы -15 штук;
- мячи -10 штук.

8. Оценочные материалы.

Контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренерско-преподавательского состава, при этом выявляется полнота сведений по уровню развития физических и технических способностей.

Результат - улучшение личных показателей.

Управлением учебно-тренировочной деятельности является:

-сбор информации

-анализ накопленной информации.

Инструментарием мониторинга являются тестовые упражнения.

Мониторинг проводится два раза в год

- промежуточный контроль –декабрь

- итоговая аттестация - (апрель- май)

Формой контроля является тесты (упражнения) по общей физической, специальной, технико-тактической и теоретической подготовке. Результаты мониторинга заносятся в протокол что позволит отследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса.

***Календарно- тематическое планирование
1 года обучения***

№	Тема занятия	Количество во часов	Плановая дата проведения	Фактич. дата проведения
1.	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра. Игра «Кот и мыши»	2		
2.	Кросс 1000м в чередовании с ходьбой, с изменением направления.с преодолением препятствий. Игра «Салки».	2		
3.	Бег 30м. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Лиса и куры».	2		
4.	Бег с прыжками и с ускорением Подвижная игра «Коршун, курочка и цыплята»	2		
5.	Бег по пересеченной местности 1000 м. Игра «Пустое место»	2		
6.	Прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах, со скакалкой. Игра «Попрыгунчики-воробушки».	2		
7.	Тестирование. Челночный бег 3x10м	2		
8.	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	2		
9.	Прыжки по полоскам. Встречная эстафета. Подвижная игра «Пятнашки».	2		
10.	Метание малого мяча в парах с места.	2		

	Подвижная игра «Попади в мяч».			
11.	Метание малого мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит».	2		
12.	Броски набивного мяча в парах. Игра «Охотники и утки»	2		
13.	Бег на выносливость, чередование ходьбы, бега (бег 100м, ходьба 50м). Подвижная игра «Пятнашки».	2		
14.	Бег на 1000м. Упражнения на гибкость. Подвижная игра «Третий лишний».	2		
15	Метание мяча в цель с расстояния 4 - 5 м. Упражнения на пресс. Подвижная игра «Салки с мячом».	2		
16	Тестирование. Наклон вперед на гибкость.	2		
17	Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Третий лишний».	2		
18	Игра «Салки», «Прыгающие воробушки». Развитие скоростных способностей. Эстафета.	2		
19	Прыжки в высоту. Игры «Зайцы в огороде», «Третий лишний». Развитие скоростных способностей	2		
20	Прыжки с места. Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Вызов номеров». Развитие быстроты и ловкости.	2		
21	Шестиминутный бег на выносливость. Подвижная игра «Пятнашки».	2		
22	Подвижная игра «Рыбак и рыбки». Развитие выносливости и быстроты. Эстафеты.	2		
23	Подвижная игра «Перебежки». Развитие выносливости и скоростных способностей. Эстафеты.	2		
24	Весёлые старты. Развитие быстроты и ловкости. Прыжки со скакалкой.	2		

25	Подвижные игры «Пионербол», «Перестрелка». Упражнения на пресс	2		
26	Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	2		
27	Полоса препятствий. Прыжки через препятствия.	2		
28	Игры: «Удочка», «Компас». Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	2		
29	Тестирование. Прыжки с места в длину.	2		
30	Бег из разных исходных положений. Игра «День и ночь».	2		
31	Эстафеты. Прыжки с места. Спортивная игра в «футбол»	2		
32	Круговая тренировка. Прыжки со скакалкой. Игра «Пионербол».	2		
33	Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	2		
34	Встречная эстафета. Челночный бег 3x10м	2		
35	Прыжковые упражнения: с высоты до 40 см, прыжки со скакалкой. Игра «Волк во рву».	2		
36	Бег по пересечённой местности 1000 м. Игра «Пустое место»	2		
37	Высокий старт. Низкий старт. Ускорения 30-40 м. Эстафета.	2		
38	Тестирование. Бросок набивного мяча.	2		
39	Метания малого мяча с места. Упражнения с набивными мячами в парах.	2		

Контрольные нормативы

Требования к уровню подготовки обучающихся

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом легкоатлетов является система контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. В основу критериев оценки результата обучения обучающихся положены объективность и единый подход.

Тестирование состоит из четырех нормативов по общей физической подготовке (ОФП), по специальной физической подготовке (СФП), технической подготовке (ТП) и теоретической подготовке.

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контрольные упражнения	Норматив	
	Мальчики	Девочки
Бросок набивного мяча 1кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Челночный бег 3*10м; с	10.0	10.5

9. Рабочая программа воспитания

Цель : создание условий для саморазвития и самореализации личности учащихся, их успешной социализации в обществе

Задачи: сохранять и развивать чувство гордости за свою страну, республику, село , школу, семью; воспитывать любовь к Родине, ее истории культуре и традициям; формировать у учащихся умение работать в коллективе, сотрудничать с другими детьми; развивать творческие способности учащихся; формировать у обучающихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.

Оценка достижения планируемых результатов воспитания проводится педагогическим работником на основе педагогического наблюдения.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения	Направления
1	Участие в школьных соревнованиях по легкой атлетике среди 4-11 классов	Воспитывать интерес к спорту и ЗОЖ среди учащихся школы	март	Спортивно-оздоровительное
2	Дружеские встречи команды уч-ся с преподавателями школы	- выявление одаренных и мотивированных детей в области физической культуры	Ноябрь, апрель	
3.	Участие в районных соревнованиях по легкой атлетике	- выявление одаренных и мотивированных детей в области физической культуры	По плану района	Духовно-нравственное

10 . Список литературы

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки.–Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.

2. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: морфология / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
3. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с., ил.
5. Оганджанов А.Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов: монография / А.Л. Оганджанов. – М.: Физическая культура, 2005. – 200 с.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с. Пьянзин А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов. М.: Теория и практика физической культуры, 2004. – 370 с.
7. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
8. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.
9. Слимейкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулума», 2007. – 328 с. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования / под ред. Г.В. Гребцова, А.Б. Янковского. – М.: Академия, 2013. – 288 с.
10. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.

11. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.

12. Янсен Петер. ЧЧС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулума», 2006. – 160 с.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Легкая атлетика России [Электронный ресурс]. URL.: <http://www.rusatletics.com/>

2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL.: <http://www.minsport.gov.ru/>

3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL.: <http://lib.sportedu.ru/press>