**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**Средняя общеобразовательная школа № 59**

**Чкаловского района г.Екатеринбурга**

Принято Утверждено

Педагогическим советом Директор МАОУ СОШ № 59

Протокол № 1 от 26.08.2021г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.И.Сметанин

Приказ № 174-о от 01.09.2021г.

**Рабочая программа**

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа**

**«Легкая атлетика»**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Возраст: 12-15 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**Автор-составитель:**

**Склюева Г.И., педагог дополнительного образования**

**Екатеринбург, 2021**

**Содержание**

1. Пояснительная записка………………………..…………….…….………3

2. Содержание программы …………………………………………………...6

3. Учебный (тематический) план ..………………………………………….. 7

4. Методическое обеспечение………………………………..…………… ..12

Приложение 1. Тематическое планирование………………………………..14

Приложение 2. Нормативы, контрольные точки……..……………………. 21

1. **Пояснительная записка**

**Направленность программы:** Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению  может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Нормативно-правовую основу данного учебного плана составляют:**

* Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.2.2821-10, утвержденные постановлением главного санитарного врача РФ от 29.12.2011 года № 189 (с изменениями);
* Приказ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* «Концепция развития дополнительного образования детей» (утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р);
* Федеральный компонент государственного стандарта общего образования (приказ Минобразования России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 5 марта 2004г. №1089);
* Письмо Министерства образования и науки от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
* Устав МАОУ СОШ № 59.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с 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 экономического передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Ёё изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

**Актуальность:** Данного вида спорта является востребованным для детей и их родителей поскольку занятия легкой атлетикой являются общедоступным, 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 и повышению социального статуса ребенка.

Общая физическая подготовка создает основу для овладения упражнениями, способствует развитию двигательных способностей, повышение общей работоспособности. Для представителей многих видов спорта она одинакова и содействует развитию качеств, необходимых спортсмену для успешного выступления на соревнованиях.

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

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи:**

-формировать стойкий интерес к занятиям легкой атлетикой;

-формировать специальные знания, умения и навыки.

-развить физические способности;

-раскрыть потенциал каждого ребенка;

-развить морально-волевые качества;

-развить внимание, мышление.

-воспитать нравственные, эстетические и личностные качества обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям, взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

**Задачи:**

* формирование представлений о факторах, влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
* формирование навыков конструктивного общения;
* формирование потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
* пропаганда здорового образа жизни;
* формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
* отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств, в т.ч., повышение уровня выносливости (беговые упражнения),  
  укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений.
* обучение осознанному  выбору модели  поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
* обучение правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации) и упражнениям сохранения зрения.

**Отличительные особенности п**рограммы **«**Легкая атлетика**»** это

- обеспечение ситуаций успеха каждому ребёнку;

- многообразие видов активной познавательной деятельности обучающихся;

- индивидуализация образовательного процесса и возможность работать в группе при желании;

- создание условий для проявления особенностей, выявление и развитие творческой и поисковой активности;

- организация атмосферы эмоционального благополучия, комфорта, сотрудничества, стимуляции активной коммуникации;

**Адресат программы.** Обучающиеся возраста 12 -15 лет с различным уровнем физической подготовки и степенью сформированности интереса к занятиям спортом не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Принцип формирования групп – возрастной. Число детей одновременно находящихся в группе – от 7 до 20 ти человек.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий – 2ч и 2ч.30м. соответственно (с перерывом для восстановления детей).

**Уровень**: базовый.

**Объем и сроки освоения дополнительной образовательной программы**

Продолжительность учебного года составляет 34 недель. Количество учебных занятий за 1 год составляет 153 часа. Курс изучается из расчета 4,5 часа в неделю для обучающихся 6-8 классов.

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество часов в неделю | Режим занятий |
| 1 год | 14.09 | 29.05 | 34 | 4,5 | 2 раза в неделю  по 2 ч и 2,5 ч. |

**Формы организации деятельности учащихся на занятии**

Используемые формы занятий: групповые и индивидуальные.

Занятия проводятся по теоретической, практической направленности, а также комбинированные.Комбинированная форма используется чаще и включает следующие виды активностей по направлениям:

- теоретическая - беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций,

- практическая Легкая атлетика(бег ,прыжки ,метание ) ОФП спортивные и подвижны игры, занятия оздоровительныой направленности, праздники, соревнования, эстафыеты, домашние задания.

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

**Формы промежуточной аттестации**

Целью проведения аттестации является выявление соответствия уровня освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы прогнозируемым образовательным результатам.

Промежуточная аттестация – это оценка освоения образовательной программы, в том числе отдельной части.

Описание форм промежуточной аттестации приводится в Приложении 2 к настоящей программе.

**Планируемые результаты**

**Ожидаемые результаты**освоения обучающимися программы внеурочной деятельности оцениваются по трём уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными  и предметными результатами:

**Личностные результаты:**

– формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

– воспитание морально-этических и волевых качеств;

– дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

– умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

– умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты:**

– определять наиболее эффективные способы достижения результата;

**–** умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

– уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;

– организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

– умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

– умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

**Предметные результаты:**

-формирование знаний о легкой атлетике и ее роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

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

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

-умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

-спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

-стремление индивида вовлечь в занятия лыжной подготовкой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

**2.Содержание программы**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.**Олимпийские игры древности .Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

**История ГТО. Система и содержание ГТО.**

**Физическая культура (основные понятия).**Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.**Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Легкая атлетика*.***Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Спортивные игры.**Баскетбол. Игра по правилам .Волейбол. Игра по правилам .Футбол. Игра по правилам*.*

**Упражнения общеразвивающей направленности.**Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики*.***Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика*.***Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений.

**Баскетбол.**Развитие быстроты, силы, выносливости, ко­ординации движений.

**Футбол.**Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Тесты основанные на нормах ГТО.**

**3.Учебный (тематический) план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Темы | Количество часов | |
| Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1 | Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.  Основы техники и тактики в спортивных соревнованиях. | 4  2 |  |
| 2 | Вводное занятие.  План работы секции.  Правила поведения и ТБ в секции.  Значение легкоатлетических упражнений  Личная гигиена спортсмена | 1  1  2  2  2 |  |
| 3 | Бег на короткие дистанции |  | 27 |
| 4 | Прыжки в длину |  | 17 |
| 5 | Эстафетный бег |  | 14 |
| 6 | Метание мяча |  | 17 |
| 7 | Кроссовая подготовка |  | 25 |
| 8 | Спортивные и подвижные игры |  | 40 |
| Итого: |  | 14 | 140 |
| Всего: |  | 153 | |

**Учебный (тематический) план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название тем, разделов** | **Теория** | **Практика,**  **л/а** | **Практика,**  **спорт**  **игр** | **Количеств часов** | **Форма аттестации и контроля** |
| **1** | Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности | **4** | **-** | **-** | **4** | Входная диагностика,  фронтальный опрос |
| **2** | Легкая атлетика | **2** | **63,5** | **3** | **65** | Наблюдение,  контроль техники с анализом, тест, сдача нормативов |
| **3** | Легкая атлетика  и элементы Волейбола | **2** | **12** | **12** | **14**  **1** | Наблюдение,  контроль техники с анализом |
| **4** | Легкая  атлетика  и элементы Баскетбола | **2** | **10** | **12** | **12**  **10** | Наблюдение,  контроль техники с анализом |
| **5** | Легкая  атлетика  и элементы Футбола | **2** | **8** | **8** | **10**  **8** | Наблюдение, контроль техники с анализом |
| **6** | Легкая  атлетика  и элементы  Гимнастики | **2** | **8** | **8** | **10**  **8** | Наблюдение, контроль техники с анализом |
|  | **Итого:** | **14** | **103,5** | **43** | **154** |  |

**Ожидаемые результаты и диагностика результативности образовательного процесса (средства контроля).**

Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного контроля за подготовленностью учащихся. В практических и научных работах отечественных и зарубежных исследованиях по легкой атлетике можно встретить большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности. С помощью этих тестов определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков. В течение тренировочного года такие испытания проводятся 2 раза.

Форма организации учебных занятий – внеурочные занятия, соревнования, спортивные игры.

***Теоретическая подготовка***

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении легкой атлетики. Легкая атлетика в России и мире.

Значение легкой атлетики. История возникновения. Основные правила проведений соревнований. Правила технике безопасности.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Инвентарь для занятий легкой атлетикой, одежда и обувь.

3.Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена**.**

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к **одежде**и обуви легкоатлета. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткиесведения о воздействии физических упражнений па мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение иорганизация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

4. Краткая характеристика техники видов легкой атлетики. Соревнования по легкой атлетике.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.  Задачи спортивных соревнований и ихзначение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях

***Практическая подготовка***

**1**.**Общая физическая подготовка.**

Комплексы общеразвивающих упражнений,гимнастика с элементами акрабатики, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол) подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

**2. Специальная физическая подготовка.**, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для легкой атлетики

Комплексы специальных упражнений в легкой атлетики для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

**3. Техническая подготовка.**

Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой видов легкой атлетики. Совершенствование основных элементов техники бега на короткие дистанции, техники прыжка в длину с места. Обучение технике высокого и низкого старта. Обучение технике эстафетного бега. Обучение технике прыжка в длину с разбега Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Обучение технике метания малого мяча с разбега.

**4. Контрольные упражнения и соревнования.**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в соревнованиях различного рода по легкой атлетике.

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ.**

**История развития легкоатлетического спорта.** Возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта.

**Гигиена спортсмена и закаливание.** Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий (в процессе занятий).

**Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка юных спортсменов проводится в форме бесед непосредственно во время спортивной тренировки и тесно связана с физической, технической, тактической, морально **Теоретическая подготовка, в т.ч. психологическая и морально-волевая подготовка. •** -волевой подготовкой. Цель теоретических занятий: выработать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

**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

**Знакомство с правилами соревнований.**

*Практические занятия.* Судейство соревнований в отдельных видах бега, в метании мяча, прыжках в длину(в процессе занятий).

**ПРАКТИЧЕСКИЙ ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

**Общая физическая подготовка.** Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменениями направления; общеразвиваюшие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

*Упражнения из других видов спорта.*

*Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами* (перекладина, скамейка, стенка, палка, скакалка и др.) в висах и упорах, подтягивания, перелезание, лазанье, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации.

Спортивные игры Волейбол, Баскетбол, Футбол

*Подвижные игры*. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: «Перестрелка», «Удочка», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяч водящему», «Четыре мяча» и т.д.

**Ознакомление с отдельными элементами техники бега, прыжков и метаний**.

***Бег****.* Свободный по прямой и с поворотом, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции (принятие положения «На старт!», «Внимание!»). Повторный бег с предельной и около предельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции, эстафетный бег на отрезках 40—60 м; кроссовый бег до 1000 м; различные беговые упражнения и многоскоки.

***Прыжки****.* С места в длину, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги». Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.

***Метание****.* Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда теннисного мяча, исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание мяча с 1—3—5—7 шагов. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами — снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка

**4.Методическое обеспечение**

В обучении детей основное внимание уделяется освоению знаний, средств, методов общей физической подготовки. Учебное занятие строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений (от 10 до 30 м),

Около половины времени занятий отводится спортивным и подвижным играм.

Обучение на занятиях направлено на изучение разнообразных спортивных упражнений лѐгкой атлетики, на освоение умений правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации, распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

Педагогические принципы обучения и тренировки.

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

юными спортсменами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;

- сознательного и активного участия в этой работе;

- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

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

Принципы систематичности и последовательности требуют от тренера и ученика соблюдения рациональности, системы и последовательности.

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

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

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

Принципы систематичности и последовательности требуют от тренера и ученика соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим.

Принцип систематичности – это прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

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

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

Методы обучения и тренировки

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);

- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха;

тервалов отдыха;

- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажеров, срочного контроля за воздействием нагрузки);

Игровой метод может быть применен на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Разучиваются такие условные игры с конкретным сюжетом, как «Пятнашки», «Воробьи-вороны», «Заяц без логова», «Охотники и утки» и т.д. Также большое место в тренировке занимают различные эстафеты.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в виде контрольно-зачетных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода- сопоставление сил обучающихся в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и особенно, там, где существует количественная оценка определения результата, а также самостоятельная форма (комплексное соревнование по легкой атлетике).

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

Разучиваются такие условные игры с конкретным сюжетом, как «Пятнашки», «Воробьи-вороны», «Заяц без логова», «Охотники и утки» и др. Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода –

сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма (комплексные соревнования по легкой атлетике).

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

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;

- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);

- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);

- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);

- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);

Сенсорные методы могут реализовываться в форме:

- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи;

спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;

- демонстрации наглядных пособий;

- просмотра кино- и видеомагнитофонных материалов;

- посещения соревнований.

**Формы контроля реализации Программы**

**Контрольно-нормативные требования.** Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки. Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов).

Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Контрольное тестирование проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

Программа предусматривает входящую, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Входной контроль (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня теоретических знаний и умений обучающихся перед началом образовательного процесса.

Промежуточная аттестация проводится в форме проведения тестирования уровня физической подготовки. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года и предполагает зачет основанный на нормах ГТО. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования Программы и методов обучения.

**Материально-техническое оснащение образовательного процесса при реализации программы**

**Место проведения:** Спортивная площадка; Спортивный зал.

**Инвентарь:** Волейбольные мячи; Баскетбольные мячи; Скакалки; Теннисные мячи; Гимнастическая стенка; Гимнастические скамейки; Сетка волейбольная; Щиты с кольцами; Секундомер;  Маты.

**Учебно-методическое и информационное обеспечение образовательного процесса при реализации программы**

Список литературы для педагога:

1. Физическая культура: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений/ Е.Л.Чеснова. - М.: Директ-Медиа, 2013 - 160 с.

http://biblioclub.ru/index.php?page=book\_view&book\_id=210945

2. Еремушкин М.А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура. М.: Спорт, 2016 – 184 с.

http://biblioclub.ru/index.php?page=book\_view&book\_id=430414

3. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Барчуков И.С. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012 - 431 с.

http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573&sr=1

4. Кислицын Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально биологической адаптации: справочное пособие. - М.: Российский университет дружбы народов, 2013 - 228 с.

http://biblioclub.ru/index.php?page=book\_view&book\_id=298245

5. Шулятьев В.М. Физическая культура: учебное пособие / Шулятьев В.М. - Москва: Российский университет дружбы народов. 2012 - 288 с.

http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786&sr=1

Список литературы для учащегося:

1. Легкая атлетика:Энциклопедия. В 2-х т. / Авторы-составители В.Б. Зеличенок, В.Н. Спичков, В. Л. Штенбах. Т.1 – М.: Человек, 2013.- 707 с.

2. Легкая атлетика:Энциклопедия. В 2-х т. / Авторы-составители В.Б. Зеличенок, В.Н. Спичков, В. Л. Штенбах. Т.2 – М.: Человек, 2013.- 8

**Приложение 1**

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **пп** | **Форма занятий** | **Тема занятий** | **Количество**  **часов по программе** | **Форма аттестации/контроля** |
| 1.  2. | Групповая, индивидуальная  Групповая | Легкая атлетика  Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения. Спринтерский бег. Низкий старт. Роль физической культуры и спорта в формировании  здорового образа жизни  Легкая атлетика  Специальные беговые упражнения. Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Бег на средние дистанции. | 2  2,5 | Входная диагностика,  фронтальный опрос  Наблюдение |
| 3.  4. | Индивидуальная, групповая  Групповая | Легкая атлетика  Повторить специальные беговые. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м). Круговая эстафета.  Легкая атлетика  Бег с ускорением (50–60 м), финиширование. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Бег на средние дистанции. Равномерный бег 6-8 | 2  2,5 | Наблюдение  Наблюдение  контроль техники с анализом |
| 5.  6. | Групповая  Групповая | Легкая атлетика  Специальные беговые упражнения  Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м.  Легкая атлетика  Специальные Обучение подбора  разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ Подвижная игра «Метко в цель». | 2  2,5 | Наблюдение  Наблюдение,  контроль техники с анализом |
| 7.  8. | Индивидуальная, групповая  Групповая | Легкая  атлетика  Закрепить прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОР  Легкая атлетика  Упражнения в движении. Подвижная игра «Метко в цель»  Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. | 2  2,5 | Наблюдение  Контроль техники с анализом |
| 9.  10. | Групповая  Групповая | Легкая  атлетика  Специальные беговые упражнения  ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.  Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. ОРУ с предметами и без предметов  Легкая  атлетика  Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.  полоса препятствий. | 2  2,5 | Тест  Наблюдение  Контроль техники с анализом |
| 11.  12. | Групповая, индивидуальная  Групповая, индивидуальная | Легкая  атлетика и Гимнастика  Специальные беговые упражнения  Обучение технике прыжка в длину с разбега  Развитие координационных качеств  Акробатика: кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами  Легкая  атлетика и Гимнастика  Обучение технике прыжка в длину с разбега.  Акробатика: кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами. ОРУ с предметами и без предметов. | 2  2,5 | Наблюдение  Контроль техники с анализом |
| 13.  14. | Индивидуальная  Групповая | Легкая  атлетика и гимнастика  ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»  Повторить основные акробатические элементы.  Легкая  атлетика и гимнастика  Развитие силовых способностей. броски набивного мяча, подтягивание на перекладине, отжимания.  Акробатика: кувырки, перекаты прыжки с поворотами Упражнения со скакалкой. | 2  2,5 | Наблюдение  Наблюдение |
| 15.  16. | Групповая  Групповая | Легкая  атлетика  Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.  полоса препятствий.6-7 станций.  Легкая  атлетика и гимнастика  ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»  Совершенствовать акробатическую комбинацию. Кувырки, перекаты стойки, упоры, прыжки с поворотами и перевороты. Подвижные игры. | 2  2,5 | Наблюдение  Наблюдение  Контроль техники с анализом |
| 17.  18. | Групповая  Групповая | Легкая  атлетика и гимнастика  ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»  Совершенствовать акробатическую комбинацию кувырки, перекаты Упражнения со скакалкой Подвижные игры.  Легкая  атлетика и гимнастика  ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» Совершенствовать акробатическую комбинацию. кувырки, прыжки с поворотами. Подвижные игры. | 2  2,5 | Наблюдение  Наблюдение |
| 19.  20. | Групповая  Групповая | Легкая  атлетика и элементы Волейбола  Разбег в прыжках длину. Прыгнуть 6 раз. Игра «Кто дальше?». Прыжки через барьеры.20м  Легкая атлетика и элементы Волейбола  ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись  Передача мяча сверху. Нижняя прямая,  боковая подача.  Передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Игра в волейбол по упрощенным правилам. | 2  2,5 | Фронтальный опрос  Наблюдение |
| 21.  22. | Групповая  Групповая | Легкая  атлетика и элементы Волейбола  Специальные беговые упражнения  Разбег в прыжках длину. Прыгнуть 6 раз. Игра «Кто дальше?». Прыжки через барьеры.  Легкая  атлетика и элементы Волейбола  ОФП – прыжковые упражнения. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой  Стоики и перемещение в волейболе.  Передачи и прием мяча в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам. | 2  2, 5 | Наблюдение  Наблюдение  Контроль техники с анализом |
| 23.  24. | Групповая  Групповая | Легкая  атлетика и элементы Волейбола  Специальные беговые упражнения  Прием мяча после подачи Игра по упрощенным правилам. Комбинация из основных элементов  техники перемещений и владения мяча.  Техника ловли, передачи мяча.  Легкая  атлетика и элементы Волейбола  Подбор разбега в прыжках длину способом «согнув ноги».  Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречная эстафета. Подвижная игра с элементами волейбола Летучий мяч". | 2  2,5 | Наблюдение  Наблюдение  Контроль техники с анализом |
| 25.  26. | Индивидуальная  Групповая | Легкая  атлетика и элементы Волейбола  Специальные беговые упражнени  Бег с низкого старта 2х10м,2х20м Прыжковые упражнения. Эстафеты. Игра в мини волейбол.  Легкая  атлетика и элементы Волейбола  Специальные беговые упражнения мяча Стартовый разгон в беге на 30м.  Прием мяча после подачи Игра по упрощенным правилам. Стартовый разгон в беге на 30м.  . | 2  2,5 | Наблюдение  Наблюдение |
| 27.  28. | Групповая  Групповая | Легкая  атлетика и элементы Волейбола  Специальные беговые упражнения  Стартовый разгон в беге на 40м.  Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини волейбол.  Легкая  атлетика и элементы Волейбола  Изучение техники прыжка в высоту  Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м.. Игра в мини волейбол. | 2  2,5 | Наблюдение  Контроль техники с анализом  Наблюдение |
| 29.  30. | Групповая  Групповая | Легкая  атлетика и элементы Волейбола  Специальные беговые упражнения  Изучение техники прыжка в высоту  . Игра в мини волейбол  Легкая  атлетика и элементы Волейбола  ОФП. Отталкивания с места, с разбега. Прыжок  в высоту с разбега способом «перешагивание».  Прием мяча снизу двумя руками над собой Эстафеты. Игра в мини волейбол. | 2  2,5 | Наблюдение  Тест  Наблюдение |
| 31.  32. | Групповая  Групповая | Легкая  атлетика и элементы Баскетбола  ОФП. Отталкивания с места, с разбега. Прыжок  в высоту с разбега способом «перешагивание».  Стойка передвижение игрока. ведение мяча на месте.  Легкая  атлетика и элементы Баскетбола  Стойка передвижение игрока Игра в мини-баскетбол. Прыжок  в высоту с разбега способом «перешагивание». | 2  2,5 | Наблюдение  Фронтальный опрос  Наблюдение  Контроль техники с анализом |
| 33.  34. | Групповая  Групповая | Легкая  атлетика и элементы Баскетбола  Приземление. Прыжок  в высоту с разбег способом «перешагивание».  . Ведение мяча на месте с разной высоты отскока, остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.  Легкая  атлетика и элементы Баскетбола  Изучение техники метания мяча.  Помощь в судействе, комплектование команды.  Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. | 2  2,5 | Наблюдение  Наблюдение |
| 35.  36. | Групповая  Групповая | Легкая  атлетика и элементы Баскетбола  Изучение техники метания мяча. Техника выполнения хлесткому движению метающей руки в финальном усилии  . Игра в мини-баскетбол  Легкая  атлетика и элементы Баскетбола  Техника выполнения хлесткому движению метающей руки в финальном усилии  . Ведение мяча на месте правой (левой) рукой, остановка прыжком. месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. | 2  2,5 | Наблюдение  Наблюдение  Контроль техники с анализом |
| 37.  38. | Индивидуальная.  Групповая. | Легкая  атлетика и элементы Баскетбола  Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии Метание мяча  Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.  Легкая  атлетика и элементы Баскетбола  Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 6м  Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий  Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом, остановка двумя шагами. Игра в мини-баскетбол. | 2  2,5 | Наблюдение  Наблюдение  Контроль техники с анализом |
| 39.  40. | Групповая  Групповая | Легкая  атлетика и элементы баскетбола  Специальные беговые упражнения  Низкий старт, стартовый разбег. Бег с ускорением  Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Игра в мини- баскетбол.  Легкая  атлетика и элементы Баскетбола  Специальные беговые упражнения  Низкий старт, стартовый разбег. Бег с ускорением  Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. | 2  2,5 | Наблюдение  Наблюдение |
| 41.  42. | Групповая  Групповая | Легкая  атлетика и элементы Футбола  Встречные эстафеты. Подвижная игра «Прыжки на 2-х ногах через барьеры Метко в цель» Прыжки на 2-х ногах через барьер  Технические приемы и тактические действия в футболе и мини-футболе.  Легкая  атлетика и элементы Футбол  Равномерный бег до 2000 м по дорожке стадиона  Прыжки на 2-х ногах через барьеры ОФП  Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя сниз в движении после ловли | 2  2,5 | Тест, опрос  Наблюдение  Наблюдение |
| 43.  44. | Групповая  Групповая | Легкая  атлетика и элементы Баскетбола  Равномерный бег до 2000 м по дорожке стадиона ОФП  Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости.  Игра в мини-баскетбол. | 2  2,5 | Наблюдение  Контроль техники с анализом |
| 45.  46. | Групповая  Групповая | Легкая  атлетика и элементы Футбола  ОРУ. Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах, удары по воротам с 7 м. Эстафета  Легкая  атлетика и элементы Футбола  Правила и организация соревнований (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). | 2  2,5 | Наблюдение  Наблюдение |
| 47.  48. | Групповая  Групповая  Групповая | Легкая  атлетика и элементы Футбола  Низкий старт, стартовый разгон ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы.  ОРУ. Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах, удары по воротам с 7 м. Игра в мини-футбол.  Легкая  атлетика и элементы Футбола  Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100 м. Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд. Спортивные игры  Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. | 2  2,5 | Контроль техники с анализом  Наблюдение |
| 49.  50. | Групповая  Групповая | Легкая  атлетика и элементы Футбол  Низкий старт, стартовый разгон . ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини соревнования по спортивной ходьбе  Легкая  атлетика и элементы Футбол  Игра в мини-футбол.  Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах, удары по воротам с 7 м. Игра в мини-футбол. | 2  2,5 | Наблюдение  Наблюдение |
| 51.  52. | Групповая  Групповая | Легкая  атлетика и элементы Футбол  Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений  Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, м. Игра в мини-футбол  Легкая  атлетика и элементы Футбол  Выполнение стартовых команд. Спортивные игры  Бег по виражу 5 х 30 м с низкого старта. Эстафетный бег  Технические приемы и тактические действия в футболе и мини-футболе. | 2  2,5 | Наблюдение  Фронтальный опрос |
| 53.  54. | Групповая  Групповая | Легкая  атлетика   Спец. беговые упражнения  Челночный бег. Подтягивание. Игра в мини-футбол.  Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10мин. Поднимание туловища.  Легкая  атлетика и элементы Футбола  Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений  Технические приемы и тактические футболе и мини-футболе. | 2  2,5 | Тест  Наблюдение  Контроль техники с анализом |
| 55.  56. | Групповая  Групповая | Легкая  атлетика  Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.  Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений  Легкая  атлетика  Высокий старт ( до 10-15 м), бег с ускорением (30 м). Бег по дистанции. Специально беговые упражнения. Встречная эстафета (передача палочки | 2  2,5 | Опрос, тест  Наблюдение  Фронтальный опрос  Наблюдение |
| 57.  58. | Групповая  Групповая | Легкая  атлетика  Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.  Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30 м). Бег по дистанции.  Легкая  атлетика  Специально беговые упражнения. Встречная эстафета (передача палочки).  Технические приемы и тактические действия в футболе и мини-футболе. | 2  2,5 | Обсуждение  Наблюдение  Опрос |
| 59.  60. | Групповая  Групповая | Легкая  атлетика  Коррекция осанки и телосложения  Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении.  Легкая  атлетика  Специально беговые упражнения. Встречная эстафета (передача палочки  ОРУ в движении  Спец. беговые упражнения  Челночный бег. Подтягивание. | 2  2,5 | Наблюдение  Опрос  Контроль техники с анализом |
| 61.  62. | Групповая  Групповая | Легкая  атлетика  Правила самоконтроля  Бег на результат (30 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении  Специально беговые упражнения. Встречная эстафета (передача палочки).  Легкая  атлетика  Специальные беговые упражнения  эстафеты по кругу.  на уроках спортивных игр. Технические приемы и тактические и мини-футболе. | 2  2,5 | Обсуждение  Наблюдение  Беседа  Наблюдение |
| 63.  64. | Групповая  Групповая | Легкая  атлетика Равномерный бег 12 мин  Правила соревнований в прыжках.  Прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении.  Легкая  атлетика  Правила планирования режима дня  Равномерный бег 12 минут  Подтягивание. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Под игра " Вызов номиров" | 2  2,5 | Наблюдение  Наблюдение  Контроль техники |
| 65.  66 | Групповая  Групповая | Легкая  атлетика  Правила планирования режима дня  Подтягивание. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подигра " Вызов"  Легкая  атлетика  Правила соревнований в метании мяча.  Метание теннисного мяча на дальность. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра "Невод" | 2  2,5 | Опрос  Наблюдение  Наблюдение |
| 67  68. | Групповая  Групповая | Легкая  атлетика  Закаливание воздушными и солнечными ваннами.  Метание теннисного мяча на заданное расстояние. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра "Невод.  Легкая  атлетика  Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  Равномерный бег 12 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». | 2  2,5 | Тестирование  Наблюдение  Обсуждение  Наблюдение |
|  |  | Итого: | 153 |  |

**Основными формами подведения итогов программы являются:**

* тестирование;
* умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
* знание основ техники видов легкой атлетики, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике:
* способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

***-вводный****,* который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

***-итоговый***, проводимый после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

* выполнение контрольных нормативов;
* овладение теоретическими знаниями;
* знание и выполнение правил соревнований по легкой атлетике;
* способность применять основные приёмы самоконтроля;
* знание правил поведения на занятиях легкой атлетикой.

**Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности:**

*Личностные результаты:*

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

*Метапредметные результаты:*

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

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

*Предметные результаты:*

-формирование знаний о легкой атлетике и ее роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

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

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

-умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

-спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

-стремление индивида вовлечь в занятия лыжной подготовкой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

**Планируемые результаты уровня подготовленности учащихся:**

В результате изучения раздела «Легкая атлетика» учащиеся должны

***характеризовать:***

* значение легкой атлетике в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
* прикладное значение легкой атлетики;
* правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой;
* названия разучиваемых элементов легкой атлетики;
* технику выполнения предусмотренных учебной программой;
* типичные ошибки при выполнении упражнений;
* упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
* основное содержание правил соревнований;
* игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты.

***уметь:***

* соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой;
* технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой контрольные упражнения (двигательные тесты);
* контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по легкой атлетике;
* выполнять обязанности судей.

**Приложение 2**

**Нормативы, контрольные точки**

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

**Примерные требования к двигательной подготовленности обучающихся**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст (лет) | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 11-12  12-13  13-14  14-15  15 и старше | 6,3 и выше  6,0  5,9  5,8  5,5 | 6,1-5,5  5,8-5,4 5,6-5,2 5,5-5,1 5,3-4,9 | 5,0 и ниже  4,9  4,8  4,7  4,5 | 6,4 и выше  6,3  6,2  6,1  6,0 | 6,3-5,7 6,2-5,5 6,0-5,4 5,9-5,4  5,8-5,3 | 5,1 и ниже  5,0  5,0  4,9  4,9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3X10 м,с | 11-12  12-13  13-14  14-15  15 и старше | 9,7 и выше  9,3  9,3  9,0  8,6 | 9,3-8,8 9,0-8,6 9,0-8,6 8,7-8,3 8,4-8,0 | 8,5 и ниже  8,3  8,3  8,0  7,7 | 10,1 и выше  10,0  10,0  9,9  9,7 | 9,7-9,3 9,6-9,1 9,5-9,0 9,4-9,0  9,3-8,8 | 8,9 и ниже  8,8  8,7  8,6  8,5 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 11-12  12-13  13-14  14-15  15 и старше | 140 и ниже  145  150  160  175 | 160-180 165-180 170-190 180-195 190-205 | 195 и выше  200  205  210  220 | 130 и ниже  135  140  145  155 | 150-175 155-175 160-180 160-180 165-185 | 185 и выше  190  200  200  205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 11-12  12-13  13-14  14-15  15 и старше | 900 и менее  950  1000  1050  1100 | 1000-1100 1100-1200 1150-1250 1200-1300 1250-1350 | 1300 и выше  1350  1400  1450  1500 | 700 и ниже  750  800  850  900 | 850-1000  900-1050  950-1100  1000-1150  1050-1200 | 1100 и выше  1150  1200  1250  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 11-12  12-13  13-14  14-15  15 и старше | 2 и ниже  2  2  3  4 | 6-8  6-8  5-7  7-9  8-10 | 10 и выше  10  9  11  12 | 4 и ниже  5  6  7  7 | 8-10  9-11  10-12  12-14  12-14 | 15 и выше  16  18  20  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лежа | 11-12  12-13  13-14  14-15  15 и старше | 1 1 1  2 3 | 4-5  4-6  5-6  6-7  7-8 | 6 и выше  7  8  9  10 | 4 и ниже  4  5  5  5 | 10-14  11-15  12-15  13-15  12-13 | 19 и выше  20  19  17  16 |