

Рекомендовано  
методическим советом  
МАОУ Гимназия № 11  
Заместитель директора по УВР  
*С.С. Кудрявцев / С.С. /*  
Протокол № 1  
«30» августа 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивного направления  
**«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Возраст обучающихся: 11-12 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Автор программы: Неретина Ирина Владимировна,  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Направленность программы:** физкультурно-спортивная

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. 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.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом. Одно из основных направлений ее составляет организация спортивной работы в секциях гимназии. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования с использованием способов двигательной деятельности вида спорта «Легкая атлетика».

Данная программа помогает ориентироваться в направлении выбора специализации вида спорта и улучшении спортивных результатов. В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на человека. Для решения такой проблемы наиболее эффективными средствами являются занятия легкой атлетикой.

### **Актуальность программы**

Сегодня большое внимание отводится на физическое развитие и укрепления здоровья школьников через систему дополнительного образования детей в условиях реализации требований ФГОС внеурочной деятельности, на что указывают следующие документы:

1. Письмо Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. № 03–2960.

2. Письмо Министерства образования и науки России от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ». Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности. В гимназии создана система внеурочной деятельности, включающая в себя различные спортивные секции. Все это направлено на выявление одаренности обучающихся, на развитие личности ребенка, приобщению общечеловеческим ценностям, а также укреплению здоровья.

### **Новизна**

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.

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.

**Цель программы:** формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

**Задачи:**

1. Образовательные:
  - формировать знания и умения в области легко атлетических упражнений;
  - обучить и совершенствовать технику двигательных действий;
  - обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.
2. Воспитательные:
  - воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности;
  - воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся;
  - воспитывать привычку к самостоятельным занятиям.
3. Развивающие:
  - повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
  - развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость;
  - расширять функциональные возможности организма.
4. Оздоровительные:
  - укрепить физическое и психологическое здоровье;
  - дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма;
  - повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

**Отличительные особенности** заключаются в том, что занимаясь по данной программе, учащиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения. Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала.

**Адресат программы** – обучающиеся, в возрасте 11-12 лет.

Зачисление обучающихся в объединение проводится при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья.

Преимущественная направленность тренировочного процесса обучающихся определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте.

**Срок реализации программы.**

Данная программа по направлению «Легкая атлетика» рассчитана на 1 год обучения.

1 год обучения – 34 недели, по 3 часа в неделю, всего 102 часа.

### **Формы и режим занятий.**

- Очная форма занятий (Закон № 273-ФЗ, гл.2, ст.17).
- Форма образовательной деятельности – спортивная секция по направлению «Легкая атлетика».
- Форма организации учебного процесса – физкультурно-спортивное занятие.
- Формы организации обучающихся на занятии: групповая, индивидуальная.
- Направление программы – физкультурно-спортивная.
- Адресность программы – 11-12 лет.
- Уровни образовательной деятельности – формирование социальных знаний (участие в оздоровительных процедурах), формирование ценностного отношения к реальности (школьные спортивные турниры и оздоровительные акции), получение опыта самостоятельного общественного развития (спортивные и оздоровительные проекты школьников в окружающем школу социуме);
- Количество учащихся в группе – 10-15 человек;
- Срок реализации программы – 1 год.
- Продолжительность учебных занятий в неделю – 3 часа.
- Продолжительность занятия – 45 мин.

### **Ожидаемые результаты**

В процессе обучения, обучающиеся познакомятся с разными видами легкой атлетики, научатся выполнять различные легкоатлетические, акробатические упражнения, которые позволят создать базу для разносторонней физической и функциональной подготовки. Знания и умения, полученные на занятиях легкой атлетикой в определенной степени позволят укрепить здоровье, способствуют закаливанию организма и воспитывают интерес к занятиям физкультурой и спортом.

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать:

1. Основы знаний о здоровом образе жизни.
2. Основные инструкции по технике безопасности поведения на тренировках и занятиях;
3. Правила личной гигиены, профилактики травматизма.
4. Основные виды легкой атлетики, их особенности.
5. Правила проведения подвижных игр.
6. Правила проведения спортивных соревнований по легкой атлетике.

Уметь:

1. Технически грамотно выполнять действия видов легкой атлетики (бег, прыжки, метания).
2. Пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием, техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий спортом.
3. Проводить разминку в легкой атлетике.
4. Организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности:

1. Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
2. Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
3. Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
4. Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.
5. Выполнять бег 30 м на время.
6. Выполнять прыжок в длину с места.
7. Выполнять кросс без учета времени.
8. Выполнять поднимание туловища за 30 сек.

9. Выполнять челночный бег 3 по 5 м.

Главным результатом реализации программы является освоение технологической компетенции, которые могут быть сформированы и развиты в результате занятий по программе: личностные, метапредметные и предметные результаты, которые приобретет обучающиеся по итогам освоения программы.

#### Результаты реализации программы по направлению «Легкая атлетика»

Результаты	Личностные результаты		
<b>1 год обучения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;</li> <li>-умение оказывать помощь своим сверстникам.</li> </ul>		
<b>Метапредметные результаты</b>			
	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
<b>1 год обучения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств</li> <li>- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</li> <li>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</li> <li>- адекватно воспринимать оценку учителя;</li> <li>-оценивать правильность выполнения двигательных действий</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять анализ выполненных действий;</li> <li>- активно включаться в процесс выполнения заданий по легкой атлетике;</li> <li>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-уметь слушать и вступать в диалог;</li> <li>-участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений</li> </ul>
<b>Предметные результаты</b>			
<b>1 год обучения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;</li> <li>- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;</li> <li>- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития</li> </ul>		

#### Формы подведения итогов реализации программы

По окончании прохождения программы предусматриваются контрольные испытания, которые направлены на умение работать самостоятельно: индивидуальное, в парах, группах. Формой проведения итоговой реализации программы является: контрольные подвижные, спортивные игры, участие в соревнованиях разного уровня.

### Учебный план на 1 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы оценивания
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Раздел 1</b> Теоретическая подготовка	4	4	0	Тесты, анкетирование
2	<b>Раздел 2</b> Общая физическая подготовка	35	5	30	Наблюдения, тесты, контрольные занятия
3	<b>Раздел 3</b> Специальная физическая подготовка	35	3	32	Наблюдения, тесты, контрольные занятия
4	<b>Раздел 4</b> Технико-тактическая подготовка	20	4	10	Наблюдения, тесты, контрольные занятия
5	<b>Раздел 5</b> Соревновательная деятельность и контрольные нормативы	8	1	7	Контрольные нормативы.
	Итого	102	17	85	

№	Раздел	Кол-во часов	Содержание
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	4	Техника безопасности. История развития легкой атлетики как вида спорта. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение закаливания. Основы и принципы. Санитарные требования к спортивному залу. Сущность самоконтроля. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие
2	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	35	<p style="text-align: center;"><b>Теория</b></p> <p>ОФП – процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, гибкости, ловкости и быстроты), направленный на всестороннее физическое развитие учащегося.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что такое выносливость?</li> <li>2. Что такое быстрота?</li> <li>3. Что такое сила?</li> <li>4. Что такое ловкость?</li> <li>5. Что такое гибкость?</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>Практика</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Упражнения для воспитания силовых способностей</i></p> <p>В период подготовки выполняются упражнения с отягощением собственным весом тела и небольшими отягощениями: набивные мячи до 1 кг и др.</p> <p style="text-align: center;">Упражнения с преодолением</p>

собственного веса:

- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе – носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.;
  - приседания на одной ноге;
  - пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног – впереди то левая, то правая;
  - отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;
  - подтягивания;
  - поднимание ног в положении лежа на животе, на спине;
  - поднимание туловища лежа на животе, на спине;
- С набивными мячами (вес до 1 кг):
- броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;
  - броски мяча одной рукой попеременно

### ***Упражнения для воспитания скоростных качеств***

Быстрота реакции:

- бег на 3, 5 м на различные звуковые сигналы;

Частота шагов:

- бег на месте = 10 с;
- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;
- бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;
- бег вниз по наклонной плоскости;
- семенящий бег.

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- бег на 10, 20, 30, 60 м;
- рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях);
- бег со сменой направления (зигзагом);
- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

### ***Упражнения для воспитания координационных способностей***

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- из стойки на коленях, руки опущены, слегка приседая, вскочить на ноги.
- кувырки;
- 2 прыжка вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;
- различные прыжки на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); на скамейку со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;
- ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360° и т.п.;

		<p>- бросок мяча в цель с различных расстояний; - прыжки со скакалкой.</p> <p style="text-align: center;"><b>Упражнения для воспитания выносливости:</b></p> <p>-бег равномерный и переменный; -спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей; -При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки. Варианты упражнений для круга.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием.</li> <li>2.Прыжки «кенгуру».</li> <li>3. Из положения лежа на животе – руки вверх, прогнуться.</li> <li>4. Из положения лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище</li> <li>5. Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться.</li> <li>6.Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5 кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч.</li> <li>7. Отжимания от пола.</li> <li>8. Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>Упражнения для воспитания гибкости</b></p> <p>- подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть; - всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу. -общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений – махи руками, ногами – вперед-вверх, в стороны-вверх;</p>
3	<p><b>Специальная физическая подготовка</b></p>	<p>35</p> <p>Специальная физическая подготовка (СФП) – совершенствование и дальнейшее развитие физических качеств, двигательных навыков и функциональных возможностей организма, направленные на рост спортивных достижений в избранном виде.</p> <p style="text-align: center;">Специально-физические упражнения делятся на две большие группы:</p> <p>-<i>Упражнения, развивающие специальные физические качества (быстроту, силу, выносливость, ловкость и гибкость)</i> -<i>Подводящие упражнения, способствующие обучению техники и развитию технического мастерства (скоростно- силовые качества, специальная выносливость, специальная сила)</i></p> <p style="text-align: center;"><b>Теория</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основное понятие о СФП (скоростно-силовые качества).</li> <li>2. Основное понятие о СФП (специальная сила).</li> <li>3. Основное понятие о СФП (специальная выносливость).</li> </ol>



		<p style="text-align: center;"><b>Практика</b></p> <p>Скоростно-силовая подготовка – процесс воспитания и совершенствования способности учащегося выполнять упражнения, требующие проявления взрывной силы (способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время).</p> <p style="text-align: center;"><b>Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через скамейку;</li> <li>- на скамейку со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно;</li> <li>- многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;</li> <li>- со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, с подскоком на каждое вращение,</li> <li>- метания небольших отягощений на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений – сверху, сбоку, снизу. Выполняя броски стоя, сидя, стоя на одном колене и т.п.</li> </ul> <p>подвижные игры с выраженными силовыми напряжениями динамического характера.</p> <p>Специальная выносливость – способность эффективно выполнять спортивную работу, несмотря на возникшее утомление.</p> <p style="text-align: center;"><b>Упражнения для воспитания специальной выносливости:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приседания за отрезок времени;</li> <li>- отжимание за отрезок времени;</li> <li>- «фартлек»;</li> <li>- повторный бег;</li> <li>- прыжки на скакалке с разным темпом за промежуток времени;</li> <li>- бег с высоким подниманием бедра на заданную дистанцию.</li> </ul> <p>Специальная сила – способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время. Проявление силы с максимальным ускорением (например, сила, развиваемая при отталкивании прыгуна).</p> <p style="text-align: center;"><b>Упражнения для воспитания специальной силы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с сопротивлением;</li> <li>- широкая разножка с весом на плечах;</li> <li>- выталкивания веса вверх с короткой разножкой одновременно;</li> <li>- наклоны с весом на плечах;</li> <li>- ходьба выпадами с весом на плечах;</li> </ul>
4	Технико - тактическая подготовка	<p>20</p> <p>Техническая подготовка – это процесс обучения, приобретения и совершенствования учащимися основ техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки. Совершенствование избранных вариантов спортивной техники.</p> <p style="text-align: center;"><b>Теория</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие о технической подготовке легкоатлетического многоборья: бег.</li> <li>2. Понятие о технической подготовке легкоатлетического мно-</li> </ol>

			<p>гоборья: прыжки в длину.</p> <p>3. Понятие о технической подготовке легкоатлетического многоборья: прыжки в высоту.</p> <p>4. Понятие о технической подготовке легкоатлетического многоборья: метания.</p>
			<p style="text-align: center;"><b>Практика</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника бега на средние, длинные и короткие дистанции;</li> <li>- Техника прыжков в длину;</li> <li>- Прыжки в длину с разбега;</li> <li>- Техника прыжков в высоту;</li> <li>- Прыжки в высоту способом «перешагивание», или «ножницы»;</li> <li>- Техника метания мяча;</li> <li>- Метание гранаты.</li> </ul>
<b>5</b>	<b>Соревновательная деятельность и контрольные нормативы</b>	<b>8</b>	<p>Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства.</p> <p>В процессе обучения обучающимися изучаются теоретические материалы по данному разделу программы.</p> <p style="text-align: center;"><b>Теория</b></p> <p>Значение спортивных соревнований. Правила соревнований. Виды соревнований. Состав судейской коллегии, обязанности судей. Представители. Врач соревнований.</p>
			<p style="text-align: center;"><b>Практика</b></p> <p>Участие учащихся в соревнованиях: групповых, районных, городских.</p> <p>По окончании соревнований педагог проводит разбор прошедших выступлений участников соревнований. Проводит объяснение и показ ошибок во время выступления спортсмена. Учит находить ошибки в технике, тактике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны выступлений, причины недостатков.</p> <p>Обучающиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника педагога и судьи.</p>
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	

### Учебно-методическое обеспечение занятий

#### *Спортивные сооружения:*

1. Стадион: 3 дорожки на 160 м, 2 дорожки по 30 метров
2. Спортивный зал 6 на 9 м, зал хореографии.

#### *Спортивный инвентарь:*

1. Мячи теннисные для метания - 4 шт.
2. Мячи 150 гр. для метания - 4 шт.

3. Барьеры низкие - 8 шт.
4. Барьеры высокие - 8 шт.
5. Гимнастические маты - 12 шт.
6. Стойки для прыжков в высоту - 4шт.
7. Планка для прыжков в высоту - 1шт.
8. Гимнастическая лестница - 5 шт.
9. Навесные перекладины - 5шт.
10. Обручи - 5 шт.
11. Скамейки - 4 шт.
12. Волейбольные мячи -10 шт.
13. Баскетбольные мячи - 12 шт.
14. Футбольные мячи - 2шт.
15. Скакалки - 10 шт.
16. Набивные мячи 1кг.,2кг. (по одному)
17. Гимнастические палки - 15 шт.

## Список литературы

1. А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика(многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2005
2. А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004
3. В.В. Ивочкин, Ю.Г.Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
4. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенко и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
5. В.И. Лахов, В.И. Коваль, В.Л. Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2004
6. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
7. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
8. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007

### Литература, рекомендуемая для детей и родителей по данной программе:

1. «Детская легкая атлетика», практическое руководство, г. Москва «ТЕРРА СПОРТ» 2002 г
2. «Физическая культура в семье, ДОУ и школе», программа и методические рекомендации, г. Москва «Школьная Пресса» 2005 год.
3. А.А.Гужаловский «Основы теории и методики физической культуры» «ФиС», г. Москва 1986 г.
4. А.П. Щербак «Тематические физкультурные занятия и праздники в дополнительном образовательном учреждении».
5. В.А. Иванов, В.Л. Высоцкий, Т.И. Терёшкина «Программа детско-юношеского клуба физической подготовки» г. Красноярск 1997 г.
6. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Физкультурно-оздоровительная работа в школе», методическое пособие, г. Москва «издательство НЦ ЭНАС» 2006 г.
7. Г. В.Марков, В.И. Романов, В.Н.Гладков «Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте» методическое пособие,г. Москва 2006 год.
8. Качашкин В.М. «Методика физического воспитания
9. Л.А.Глазырин, В.А.Овсянкин «Методика физического воспитания детей», пособие для педагогов, г. Москва «Владос» 2005 г.
10. Типовая программа «Легкая атлетика» (многоборье) для спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта»

Утверждаю: \_\_\_\_\_  
Директор МАОУ «Гимназия №11»  
\_\_\_\_\_ Н.Ю. Шугалей

**Расписание работы спортивной секции «Легкая атлетика»  
на 2023-2024 учебный год**

Руководитель: Неретина И.В., ПДО

№	Направление ФИО педагога	Кол- во групп	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
1	«Легкая атлетика»  Неретина Ирина Владимировна	1 группа	14:15-15:20			14:15-15:20		

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

1 год обучения

### Нормативные документы

1. [Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ \(ред. от 17.02.2023\)](#). Об образовании в Российской Федерации (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015).
2. [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р](#). Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей.
3. [Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.07.2022 N629](#). Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
4. Санитарные правила и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (безвредности для человека) факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года №2.
5. Письмо Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. № 03–2960».
6. Письмо Министерства образования и науки России от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
7. [Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 N 533 “О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 N 196”](#).
8. Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы).
9. Национальный проект «Образование», утверждённый президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г. №10);
10. Постановление Главного санитарного врача РФ от 4 июля 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»);
11. Распоряжение №453-р от 04.07.2019 правительства Красноярского края «Об утверждении комплекса мер по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей Красноярского края согласно приложению №1»;
12. Локальные нормативные акты МАОУ «Гимназия №11 им. А.Н. Кулакова».
13. Устав МАОУ «Гимназия №11 им. А.Н. Кулакова».

### Актуальность

Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, не зря называют "королевой спорта". По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на стотысячных стадионах, она не имеет себе равных. Образовательная программа «Легкая атлетика» имеет спортивно - оздоровительную направлен-

ность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время .

**Цель:** ознакомить обучающихся с техникой выполнения легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания); укрепление здоровья и повышение уровня физического развития детей, создание условий для развития двигательной активности обучающихся, путем вовлечения их в регулярные занятия по легкой атлетике.

**Задачи:**

- формировать знания и умения в области легко атлетических упражнений;
- обучить и совершенствовать технику двигательных действий;
- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности;
- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость;
- укрепить физическое и психологическое здоровье;
- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма;

**Общая характеристика курса «Легкая атлетика»**

Дополнительная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность. Ее реализация способствует всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Занятия легкоатлетическими упражнениями воспитывают такие физические качества, которые в дальнейшем помогут обучающимся успешно заниматься любым видом спорта.

**Место курса «Легкая атлетика» в базисном учебном плане**

Рабочая программа разработана на основе модифицированной дополнительной общеобразовательной программы «Легкая атлетика» физкультурно-спортивной направленности. Способствует оздоровлению и укреплению организма обучающихся посредством занятий легкоатлетическими упражнениями. А также направлена на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Программа соответствует федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования по физической культуре и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности для обучающихся. Программа рассчитана на 102 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных занятий с учащимися.

**Описание места курса «Легкая атлетика»**

№ группы	Количество часов по учебному плану (из расчета 3 часа в неделю)
1	102

**Формы и режим занятий**

- Очная форма занятий (Закон № 273-ФЗ, гл.2, ст.17).
- Форма образовательной деятельности – спортивная секция по направлению «Легкая атлетика».
- Форма организации учебного процесса – физкультурно-спортивное занятие.
- Формы организации обучающихся на занятии: групповая, индивидуальная.
- Направление программы – физкультурно-спортивная.

- Адресность программы – 11-12 лет.
- Уровни образовательной деятельности – формирование социальных знаний (участие в оздоровительных процедурах), формирование ценностного отношения к реальности (школьные спортивные турниры и оздоровительные акции), получение опыта самостоятельного общественного развития (спортивные и оздоровительные проекты школьников в окружающем школу социуме);
- Количество учащихся в группе – 10 – 15 человек;
- Срок реализации программы – 1 год.
- Продолжительность учебных занятий в неделю – 3 часа.
- Продолжительность занятия – 45 мин.

**Результаты реализации программы по направлению «Легкая атлетика».**

<b>Результаты</b>	<b>Личностные результаты</b>		
<b>1 год обучения</b>	-дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; -умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; -умение оказывать помощь своим сверстникам.		
<b>Метапредметные результаты</b>			
	<b>Регулятивные</b>	<b>Познавательные</b>	<b>Коммуникативные</b>
<b>1 год обучения</b>	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по легкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.	-уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений
<b>Предметные результаты</b>			
<b>1 год обучения</b>	-формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья; - умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; - умение вести наблюдение за показателями своего физического развития		

**Содержание курса «Легкая атлетика» на 1 год обучения**

<b>№</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Количество часов</b>			<b>Формы оценивания</b>
		<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	



1	<b>Раздел 1</b> Теоретическая подготовка	4	4	0	Тесты, анкетирование
2	<b>Раздел 2</b> Общая физическая подготовка	35	5	30	Наблюдения, тесты, контрольные занятия
3	<b>Раздел 3</b> Специальная физическая подготовка	35	3	32	Наблюдения, тесты, контрольные занятия
4	<b>Раздел 4</b> Технико-тактическая подготовка	20	4	10	Наблюдения, тесты, контрольные занятия
5	<b>Раздел 5</b> Соревновательная деятельность и контрольные нормативы	8	1	7	Контрольные нормативы.
	Итого	102	17	85	

**Планируемые предметные результаты освоения программы по направлению  
«Легкая атлетика»**

**Учащиеся должны знать:**

- историю развития легкой атлетики;
- технику безопасности на занятиях легкой атлетикой;
- виды легкой атлетики, их особенности;
- иметь представления о технике бега на различные дистанции;
- значение физической культуры и спорта, в частности легкой атлетики, в укреплении здоровья;
- основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья.

**Учащиеся должны уметь:**

- демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»;
- демонстрировать технику метания мяча на дальность с места, с 1-3 шагов.
- наблюдать фиксировать и анализировать педагогические ситуации;
- владеть техникой движений;

**Календарно - тематическое планирование «Легкая атлетика» 1 группы на 2023-2024 учебный год**

№	Название раздела, темы	Дата проведения		Элементы содержания.	Ожидаемые предметные и мета-предметные результаты	Формы оценивания
		№ недели	Факт число			
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. ОФП Подвижная игра «Лапта»	1		Приобщение к безопасности и профилактике травматизма. ОФП - развитие физических качеств. Подвижная игра «Лапта», для развития быстроты, ловкости и внимания.	Знать организационные требования на занятиях легкой атлетикой, строевые упражнения, правила подвижных игр. Формировать знания о легкой атлетике и ее роли в укреплении здоровья. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой или парной работы.	Беседа, ответы на вопросы. Наблюдение, инструктаж.
2	Что мы знаем о лёгкой атлетике? Кратко об истории возникновения лёгкой атлетики. ОФП Подвижная игра «Лапта»			Задача: Ознакомление с историей лёгкой атлетики. Развитие физических качеств. Подвижная игра «Лапта», для развития выносливости, и внимания.		
3	Обучение прыжкам на скакалке на двух ногах на месте. Подвижная игра «Фигура замри» ОФП			Развитие физических качеств. Обучение прыжкам на скакалке на двух ногах на месте. Подвижная игра «Фигура замри» развивающая внимание, выносливость, равновесие.		
4	Обучение метанию мяча в цель. Прыжки на скакалке на двух ногах на месте. Подвижная игра «Кто быстрее». ОФП	2		Развитие физических качеств. Обучать метанию мяча в цель, развивая меткость. Закрепление пройденного материала прыжки на скакалке на двух ногах на месте. Подвижная игра «Кто быстрее» развивающая скорость, ловкость.	Знать основные понятия «физические качества». Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой или парной работы.	
5	Обучение прыжкам в длину с места. Подвижная игра «платочек». ОФП			Развитие физических качеств. Обучать прыжкам в длину с места. Закрепление пройденного материала метанию мяча в цель развивающее меткость. Подвижная игра «платочек» (бег) для развития быстроты, ловкости и внимания.		

6	Обучение прыжкам в длину с места. Подвижная игра «Летает – не летает». ОФП			Развитие физических качеств. Обучать прыжкам в длину с места. Закрепление пройденного материала прыжкам в длину с места развивающее прыгучесть. Подвижная игра «Летает – не летает» для развития ловкости и внимания.	
7	Сдача онтрольных нормативов 30м, метание в цель и на дальность, прыжки в длину. ОФП	3		Определить уровень физической подготовки.	Знать основные понятия «физическая подготовка». Знать основы техники метание мяча и прыжки через скакалку. Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой или парной работы.
8	Обучение прыжкам на скакалке на двух ногах на одном месте. Подвижные игры.			Обучать прыжкам на скакалке и развитие физических качеств.	
9	Обучение метанию мяча на дальность. Подвижные игры.			Обучать метанию мяча на дальность и развитие физических качеств.	
10	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.	4		Приобщение детей к здоровому образу жизни и пропаганда к занятиям физической культурой.	Знать основы техники ходьбы, правила организации и проведения подвижных игр. Осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы.
11	Метание в цель с 3 и 5м. Прыжки в длину с места и с разбега.			Обучать метанию мяча в цель и прыжкам в длину.	
12	Подвижные игры на ловкость и быстроту в команде.			Развитие физических качеств и приобщение к коллективизму	
13	Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по			Приобщение детей к здоровому образу жизни и пропаганда к занятиям физической культурой.	Знать основы техники бега. Знать историю развития л/а. Осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу, сохра-
					Наблюдение, инструктаж.

	укреплению здоровья.	5			нять заданную цель. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы.	
14	История развития легкой атлетики как олимпийский вид спорта. Чемпионы России и мира.			Ознакомление с историей и кумирами легкой атлетики.		
15	Техника ходьбы и бега. Обучение правильному расположению стопы и рук.			Обучать правильному расположению стопы и рук во время ходьбы и бега.		
16	Совершенствование техника ходьбы и бега. Обучение правильному расположению стопы и рук.			Совершенствование правильному расположению стопы и рук во время ходьбы и бега.	Знать основы техники ходьбы и бега. Правила организации и проведения подвижных игр. Осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого.	Наблюдение, инструктаж.
17	Подвижные игры на ловкость и быстроту в команде.	6		Развитие физических качеств и приобщение к коллективизму	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	
18	Метание в цель с 3 и 5м. Прыжки в длину с места и с разбега.			Обучать метанию мяча в цель и прыжкам в длину.	Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы.	
19	Прыжки на скакалке на двух ногах на одном месте. Подвижные игры.			Совершенствование техники прыжков на скакалке и развитие физических качеств.	Знать правила выполнения низкого старта, правила организации и проведения подвижных игр.	Наблюдение, инструктаж.
20	Изучение техники бега. Изучение работы рук в сочетании с движениями ног	7		Обучать технике движений ног, работы рук в сочетании с движениями ног в беге.	Осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого.	
21	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.			Развитие правильной техники в низком старте, стартовом разбеге.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы.	

22	ОФП. Совершенствование техники бега на дистанции 30м. Подвижная игра.	8	.	Совершенствование техники бега и развитие физических качеств	Знать правила выполнения бега по прямой, правила организации и проведения подвижных игр. Осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы.	Наблюдение, инструктаж.
23	Подвижные игры на ловкость и быстроту в команде.			Развитие физических качеств и приобщение к коллективизму		
24	Метание в цель с 3 и 5м. Прыжки в длину с места и с разбега.			Обучать метанию мяча в цель и прыжкам в длину.		
25	Обучение бегу с низкого и высокого старта. Выполнение стартовых команд.	9	.	Обучать технике выполнения бега с низкого, среднего и высокого старта.	Знать правила выполнения бега с низкого и высокого старта на короткие дистанции, правила организации и проведения подвижных игр. Осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Наблюдение, инструктаж. Анализ качества выполненной работы.
26	Прыжки на скакалке на двух ногах на одном месте. Подвижные игры.			Совершенствование техники прыжков на скакалке и развитие физических качеств.		
27	Метание в цель с 3 и 5м. Прыжки в длину с места и с разбега.			Обучать метанию мяча в цель и прыжкам в длину.		
28	ОРУ. Обучение челночному бегу 3*10 м. Подвижная игра.	10	.	Обучать технике челночного бега 3*10 м.	Знать правила выполнения челночного бега. Знать правила выполнения прыжков в длину с места. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недо-	Наблюдение, инструктаж.
29	Подвижные игры на ловкость и быстроту в команде.			Развитие физических качеств и приобщение к коллективизму		
30	ОФП. Прыжки в длину			Развитие техники прыжков в длину		

				стающую информацию с помощью вопросов.		
31	Прыжки на скакалке на двух ногах на одном месте. Подвижные игры.	11		Задача: Совершенствование техники прыжков на скакалке и развитие физических качеств.	Знать технику выполнения прыжков в длину с места, через скакалку. Знать технику метания мяча в цель. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Наблюдение, инструктаж.
32	Метание в цель с 3 и 5м. Прыжки в длину с места и с разбега.			Задача: Обучать метанию мяча в цель и прыжкам в длину.		
33	ОФП. Бег 30 м. Метание мяча в цель с места на с 4 м.			Задача: Тренировать скорость на дистанции 30м и развитие меткости.		
34	Метание мяча на дальность	12		Развитие физических качеств.	Знать технику метания мяча на дальность. Знать стартовые команды. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы. Устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя.	Наблюдение, инструктаж.
35	Подвижные игры на ловкость и быстроту в команде.			Развитие физических качеств и приобщение к коллективизму		
36	Бега с низкого и высокого старта. Выполнение стартовых команд. Выработка реакций. Повороты и прыжки в беге по свистку.			Развитие техники выполнения бега с низкого и высокого старта. Развитие быстроты реакции.		
37	ОФП. Изучение техники прыжка в длину с места	13		Задача: Обучать технике отталкивания в прыжках в длину. - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием	Знать технику выполнения прыжка в длину с места и с разбега, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью	Наблюдение, инструктаж.
38	ОФП. Изучение техники прыжка в длину с разбега			Задача: Обучать технике полетной фазы группировки и приземления в прыжках в длину- изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления		
39	ОФП. Совершенствова-			Задача: Совершенствование техники мета-		

	ние техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.			ния мяча в цель и прыжкам в длину, развитие меткости.	вопросов.	
40	Метание в цель с 3 и 5м. Прыжки в длину с места и с разбега.	14		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	Знать технику выполнения прыжков в длину с разбега и совершенствование техники прыжков на скакалку, правила выполнения метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий.	Наблюдение, инструктаж.
41	Подвижные игры на ловкость и быстроту в команде.			Развитие физических качеств и приобщение к коллективизму		
42	Прыжки на скакалке на двух ногах на одном месте. Подвижные игры.			Совершенствование техники прыжков на скакалке и развитие физических качеств.		
43	Метание в цель с 3 и 5м. Прыжки в длину с места и с разбега.	15		Задача: Совершенствование техники метания мяча в цель и прыжкам в длину, развитие меткости.	Знать правила проведения соревнований по метанию мяча в цель, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.	Наблюдение, инструктаж.
44	ОРУ. Эстафетный бег. Подвижные игры.			Задача: Развитие техники эстафетного бега. Развитие физических качеств.		
45	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.			Задача: Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие физических качеств.		
46	Подвижные игры на ловкость и быстроту в команде.	16		Развитие физических качеств и приобщение к коллективизму	Знать технику выполнения прыжков в высоту способом «перешагивание». Правила проведения соревнований по метанию мяча в цель, правила организации и проведения подвижных игр.	Инструктаж. Анализ качества выполненной работы.
47	Метание в цель с 3 и 5м. Прыжки в длину с места и с разбега.			Совершенствование техники метания мяча в цель и прыжкам в длину, развитие меткости.		
48	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»			Обучать технике отталкивания и изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию в прыжке в высоту способом «перешагивание»		

49	Подвижные игры на ловкость и быстроту в команде.	17		Развитие физических качеств и приобщение к коллективизму	Знать технику выполнения прыжков в высоту способом «перешагивание». Правила проведения соревнований по метанию мяча в цель, правила организации и проведения подвижных игр. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Наблюдение, инструктаж.
50	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники приземления			Обучать технике приземления в прыжке в высоту способом «перешагивание»		
51	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом			Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»		
52	Бега с низкого и высокого старта. Выполнение стартовых команд. Повороты и прыжки в беге по свистку.	18		Развитие техники выполнения бега с низкого и высокого старта. Развитие быстроты реакции.	Знать техники выполнения бега с низкого и высокого старта. Знать правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Инструктаж. Анализ качества выполненной работы.
53	Прыжки на скакалке на двух ногах на одном месте. Подвижные игры.			Совершенствование техники прыжков на скакалке и развитие физических качеств.		
54	Подвижные игры на ловкость и быстроту в команде.			Развитие физических качеств и приобщение к коллективизму		
55	Броски мяча в цель с 3 и 5м. Прыжки в длину с места и с разбега.	19		Совершенствование бросков мяча в цель и прыжкам в длину.	Знать правила выполнения прыжков в длину с места и с разбега, метание мяча. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.	Наблюдение, инструктаж.
56	ОФП. Прыжки в длину с места			Развитие техники прыжков в длину		
57	Метание в цель. . Прыжки в длину с разбега.			Совершенствование техники метания мяча в цель и прыжкам в длину.		



58	Подвижные игры на ловкость и быстроту в команде.	20		Задача: Развитие физических качеств и приобщение к коллективизму	Знать правила выполнения челночного бега. Технику выполнения бега с низкого старта. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Наблюдение, инструктаж.
59	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.			Задача: Совершенствование техники челночного бега 3*10 м.		
60	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.			Задача: Развитие правильной техники в низком старте, стартовом разбеге.		
61	Прыжки на скакалке на двух ногах на одном месте. Подвижные игры.	21		Совершенствование техники прыжков на скакалке и развитие физических качеств.	Знать технику прыжков на скакалке. организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Наблюдение, инструктаж.
62	ОФП. Бег 30 м. Метание мяча в цель с места на с 4 м.			Тренировать скорость на дистанции 30м и развитие меткости.		
63	Метание в цель с 3 и 5м. Прыжки в длину с места и с разбега.			Совершенствование техники метания мяча в цель и прыжкам в длину, развитие меткости.		
64	Бега с низкого и высокого старта. Выработка реакций. Повороты и прыжки в беге по свистку.	22		Развитие техники выполнения бега с низкого, среднего и высокого старта. Развитие быстроты реакции.	Знать правила выполнения бега на выносливость, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель.	Наблюдение, инструктаж. Анализ качества выполненной работы.
65	Подвижные игры на ловкость и быстроту в команде.			Развитие физических качеств и приобщение к коллективизму		
66	ОФП. Метание мячей в цель и на дальность			Тренировка меткости и силы броска на дальность специальными физическими упражнениями		
67	Прыжки на скакалке на двух ногах на одном месте. Подвижные игры.	23		Совершенствование техники прыжков на скакалке и развитие физических качеств.	Знать правила выполнения прыжков на скакалке, правила организации и проведения подвижных игр.	Наблюдение, инструктаж.

68	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.			Развитие скорости и ловкости.	Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Учиться работать по определенному алгоритму.	
69	ОРУ. Ходьба и бег в течение 6-12 мин. Подвижная игра.			Развитие выносливости.		
70	Подвижные игры на ловкость и быстроту в команде.	24		Развитие физических качеств и приобщение к коллективизму	Знать правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель.	Наблюдение, инструктаж.
71	Метание в цель с 3 и 5м. Прыжки в длину с места и с разбега.			Совершенствование техники метания мяча в цель и прыжкам в длину, развитие меткости.		
72	Соревновательные ситуации			Развитие физических качеств в весёлых стартах – играх наперегонки.		
73	ОФП. Прыжки на скакалке	25		Совершенствование техники прыжков в длину	Знать правила выполнения прыжков на скакалке, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Учиться работать по определенному алгоритму.	Наблюдение, инструктаж. Анализ качества выполненной работы.
74	Подвижные игры на ловкость и быстроту в команде.			Развитие физических качеств и приобщение к коллективизму		
75	Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.			Совершенствование техники челночный бег 3*10 м.		
76	Метание в цель с 3 и 5м. Прыжки в длину с места и с разбега.	26		Совершенствование техники метания мяча в цель и прыжкам в длину, развитие меткости.	Знать технику выполнения акробатических упражнений, Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Наблюдение, инструктаж.
77	ОФП. Бег 30 м. Метание в цель			Тренировать скорость на дистанции 30м и развитие меткости.		
78	Бег 30 м. Прыжки в длину			Развитие скорости и прыгучести.		
79	Прыжки на скакалке на двух ногах на одном месте. Подвижные игры.	27		Совершенствование техники прыжков на скакалке и развитие физических качеств.	Знать технику выполнения передачи мяча в парах и ловли мяча, правила организации и проведения подвиж-	Наблюдение, инструктаж.

80	Подвижные игры на ловкость и быстроту в команде.			Развитие физических качеств и приобщение к коллективизму	ных игр. Учиться работать по определенному алгоритму. Ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	
81	ОФП. Броски мяча друг другу			Задача: Совершенствование техники прыжков в длину		
82	Метание в цель с 3 и 5м. Прыжки в длину с места и с разбега.	28		Совершенствование техники метания мяча в цель и прыжкам в длину, развитие меткости.	Знать технику подбрасывания и ловли малого мяча, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Учиться работать по определенному алгоритму.	Наблюдение, инструктаж.
83	Совершенствование техники выполнения бега с низкого.			Совершенствование техники выполнения бега с низкого старта. Развитие быстроты реакции.		
84	ОФП. Бег 30 м. Метание в цель			Тренировать скорость на дистанции 30м и развитие меткости.		
85	Бег 30 м. Прыжки в длину	29		Развитие скорости и прыгучести.	Знать технику выполнения метания мяча с 1 шага, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя.	Наблюдение, инструктаж.
86	Метание мяча в цель с расстояния 5 м.			Совершенствование техники метания мяча в цель.		
87	ОФП. Равномерный бег 300 м.			Развитие выносливости		
88	Подвижные игры на ловкость и быстроту в команде.	30		Развитие физических качеств и приобщение к коллективизму	Знать правила выполнения бега из различных исходных положений, правила организации и проведения подвижных игр. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Наблюдение, инструктаж.
89	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.			Совершенствование техники челночный бег 3*10 м.		
90	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.			Совершенствование правильной техники в низком старте, стартовом разбеге.		
91	ОФП. Прыжки в длину	31		Развитие техники прыжков в длину	Знать правила выполнения челночного бега, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий Контролировать	Наблюдение, инструктаж. Анализ качества выполненной работы.
92	Прыжки на скакалке на двух ногах на одном месте. Подвижные игры.			Совершенствование техники прыжков на скакалке и развитие физических качеств.		

					свою деятельность по результату. Адекватно воспринимать оценку преподавателя. Устанавливать рабочие отношения.	
93	Метание в цель с 3 и 5м. Прыжки в длину с места и с разбега.			Совершенствование техники метания мяча в цель и прыжкам в длину, развитие меткости.		
94	Подвижные игры на ловкость и быстроту в команде.	32		Развитие физических качеств и приобщение к коллективизму	Знать правила выполнения бега на скорость с хода, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Контролировать свою деятельность по результату. Адекватно воспринимать оценку преподавателя. Устанавливать рабочие отношения.	Наблюдение, инструктаж. Анализ качества выполненной работы.
95	ОФП. Бег 30 м. Метание мяча в цель с места на с 4 м.			Тренировать скорость на дистанции 30м и развитие меткости.		
96	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.			Совершенствование техники челночный бег 3*10 м.		
97	Метание в цель с 3 и 5м. Прыжки в длину с места и с разбега.	33		Совершенствование техники метания мяча в цель и прыжкам в длину, развитие меткости.	Знать правила проведения соревнований по бегу на 30 м и 300м., правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Контролировать свою деятельность по результату. Адекватно воспринимать оценку преподавателя.	Наблюдение, инструктаж. Анализ качества выполненной работы.
98	Соревнования по метанию мяча на дальность.			Определение уровня физической подготовленности		
99	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике передачи эстафеты в ходьбе и беге			Обучать технике передачи эстафеты в ходьбе и беге		
100	Соревнования по бегу 300м.	34		Школьные соревнования: бег 30м., прыжки в длину с места. Подвижная игра «Веселые ребята».	Знать правила выполнения бега на выносливость, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель.	Наблюдение, анализ качества выполненной работы.
101	Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.			Школьные соревнования: бег 300м., наклон. Подвижная игра «Охотники и утки».		

102	ОРУ. Передача эстафеты. Эстафета 3 по 30. По- движные игры		Подведение итогов года. Подвижные игры по выбору.		
	<b>Итого 102 часа</b>				

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5.3	5.8.	6.2	5.8	6.2.	6.6
2.	Бег 60 м. (сек.)	10.8	11.3	11.8	11.0	11.5	12.0
3.	Бег 200 м. (сек.)	38	41	44	42	45	48
4.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	1.05	1.10	1.15	1.10	1.15	1.20
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	2.00	2.05	2.10	2.10	2.15	2.25
6.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.40	4.55	5.10	5.25	5.40	6.00
7.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	8.50	9.30	10.00	9.00	9.40	10.30
8.	Шестиминутный бег (М)	1200	1150	1050	1050	1000	900
9.	Челночный бег 4x9 м. (сек.)	10.5	10.8	11.0	11.0	11.3	11.6
10.	Прыжок в длину с места (см)	165	160	150	150	145	135
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	300	270	250	270	240	210
12.	Прыжок в высоту с разбега (см.)	105	100	90	100	90	80
13.	Тройной прыжок с места (см.)	550	520	490	500	460	420
14.	Прыжки со скакал- кой (раз в 1')	110	105	95	115	110	100
15.	Метание мяча 150 гр. (м.)	33	27	19	20	16	12
16.	Метание гранаты 500гр.	21	17	11	12	10	7
17.	Подтягивание на перекладине (раз)	5	4	3	13	11	9
18.	Отжимания в упоре лежа (раз)	16	12	8	7	6	3
19.	Поднимание туло- вища (раз за Г)	28	25	22	24	20	16
20.	Вис на согнутых ру- ках (сек.)	20	18	15	17	15	12
21.	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.35	1.45	2.00	1.50	2.10	2.30
22.	Наклон вперед из положения сидя, но- ги врозь (см.)	10	7	4	12	9	6

## Список литературы

- **Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса**

1. Бег на средние и длинные дистанции: Система подготовки / Ф.П.Суслов, Ю.А.Попов, В.Н.Кулаков, С.А.Тихонов; Под ред. В.В.Кузнецова. - М: Физкультура и спорт, 1982.- 176 с.
2. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М: ВНИИФК, 2003. - С. 86 - 89.
3. Концепция физического развития детей и подростков. - М., ФК: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - №1. - С.5-10. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно - оздоровительная работа в школе: Метод. Пособие. - М., 2003. - 128 с.
5. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. - 108 с.
6. Майфат СП., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
7. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г.Озолин. - М.: Астрель: АСТ, 2006. - 863, [1] с: ил. - (Профессия-тренер).
8. Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям. - М., 1998. - 79 с.

- **Литература, рекомендуемая для детей и родителей по данной программе**

1. Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО», 2007.
2. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2007.
3. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2009.
4. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель», 2008.
5. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2010.
6. Физическая культура 5 – 7: учебник для общеобразовательных учреждений. М. Я. Виленский – М.: Просвещение, 2010.
7. Физическая культура 8 – 9: учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях – М.: Просвещение, 2010.
8. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.

**Протокол результатов проведения итоговой аттестации обучающихся по ДОП  
20\_\_20\_\_ учебный год**

Направление:  
 Название ДОП:  
 Форма проведения итогов реализации программы:  
 ФИО педагога:  
 Группа:

**Таблица. Анализ проведения итоговой аттестации**

<b>№</b>	<b>ФИ обучающегося</b>	<b>Участие в итоговой аттестации</b>	<b>Результат (зачет/незачет)</b>	<b>Поощрения (сертификат, грамота, диплом)</b>
1				
2				
3				
4				

Вывод: