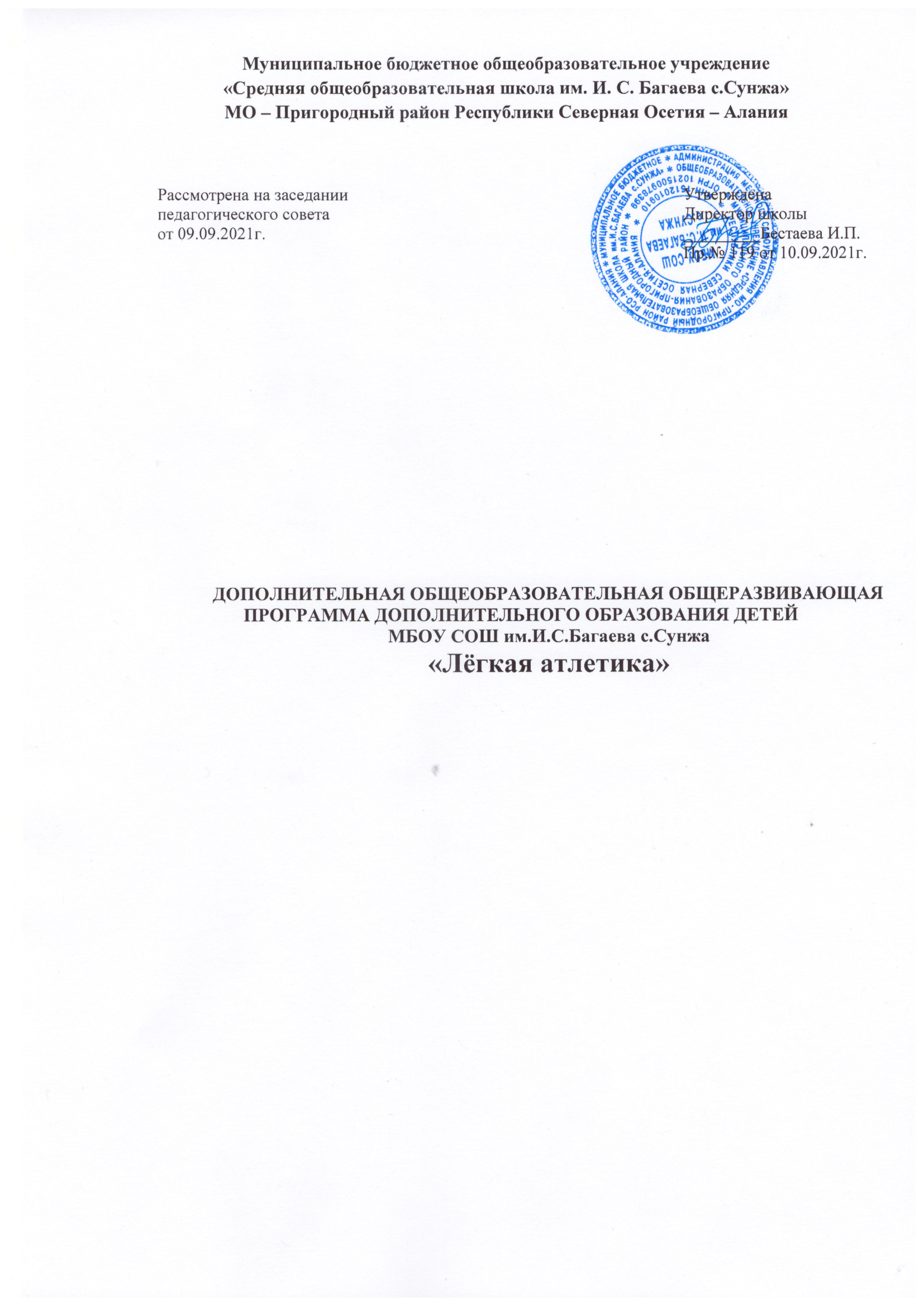
****

**Пояснительная записка.**

Настоящая программа разработана в рамках реализации Федерального проекта «Успех каждого ребенка», на основе требований:

− Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 01.07.2020);

− Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07. 2020);

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

− Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;

− Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16);

− Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г.№ 996р;

− Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р;

− Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;

− Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

− Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

− Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;

− Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

− Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

**Направленность –** физкультурно-спортивная. Программа направлена на освоение теоретических и практических знаний учащимися, формирование двигательных умений и навыков в процессе изучения техники легкоатлетическихвидов, а также коррекции ошибок и неточностей в процессе выполнения технических элементов.

**Актуальность программы** в том, что используются в практике многие идеи отечественных теоретиков и практиков по шахматам. Данная программа рассчитана*для учащихся разного возраста* и развитие устойчивого интереса к занятиям лёгкой атлетики у учащихся. Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх. Легкоатлеты – спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики.

**Новизна** данной дополнительной общеобразовательной программы опирается на поэтапное освоение учащимися, предлагаемого курса, даёт возможность воспитанникам с разным уровнем восприятия учебного материала и освоить те этапы сложности, которые соответствуют их возрастным способностям. В своей методике я использую индивидуальный подход к каждому воспитаннику при помощи подбора упражнений и заданий разного уровня сложности.

Индивидуальный подход базируется на личностноориентированном подходе к ребёнку, при помощи создания педагогом «ситуации успеха» для каждого учащегося, таким образом данная методика повышает эффективность и результативность образовательного процесса. Подбор упражнений и заданий осуществляется на основе метода наблюдения педагогом за практической деятельностью воспитанника на занятии. Особенность данной программы заключается в использовании нетрадиционных форм работы с родителями, то есть включение их в активную совместную деятельность, а именно в участие в «Семейных легкоатлетических турнирах», мероприятиях, посвященных различным праздничным датам и др.

**Адресат программы** – младший школьный возраст **–** это возраст, когда ребёнок проходит первый этап школьного образования, он охватывает период с 6 до 10 лет. Развивающее влияние лёгкой атлетики особенно органично проявляется у детей в возрасте 6-10 лет. В этот период складывается специфическая интеллектуальная способность общего характера – умение действовать в уме. Как нельзя лучше этот процесс мышления представлен в занятиях лёгкой атлетикой, поэтому она признана оптимальным материалом или моделью для развития способностей действовать в уме. Развитие мышления в лёгкой атлетике складывается, как искусственно-естественный процесс, в котором «искусственная» составляющая определяется усилиями учащего. Развитое мышление юного легкоатлета характеризуется такими показателями, как самостоятельность, практичность, дисциплинированность, изобретательность, самообладание. Эти пять показателей являются основополагающими при формировании мышления юного спортсмена.

**Объем и срок освоения программы –** 102 недели за курс обучения, 34 часа в год, 1 час в неделю.

**Уровень программы –**стартовый.

**Формы обучения –** очная.

**Особенности организации образовательного процесса.** Организация образовательного процесса происходит в сформированных разновозрастных группах; состав группы – постоянный; занятия групповые; виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривает лекции, беседы, практические занятия, мастер-классы, выездные занятия и соревнования.

**Цель и задачи программы:**

**Цель –** создание условий для развития и спортивной, одаренной личности через занятия лёгкой атлетикой.

В процессе занятий обучающиеся получают целый комплекс полезных умений и навыков,необходимых практической деятельности, а также развивает мышление, внимание, творческое воображение, наблюдательность, строгую последовательность своих действий. Используется принцип доступности, последовательности и системности изложения материала.

**Задачи:**

***Образовательные*** – познакомить с историей лёгкой атлетики, обучить основным спортивным приемам и правилам, дать воспитанникам теоретические и практические знания по лёгкой атлетике, познакомить с правилами проведения на соревнованиях и турнирного поведения, научить детей навыкам самостоятельной работы над своими ошибками, умению делать выводы и ставить задачи на будущее, помочь овладеть приёмами тактики бега на короткие и средние дистанции;

***Личностные*** – прививать навыки самодисциплины, воспитать целеустремленность, самообладание, бережное отношение ко времени, воспитывать уважение к сопернику, самодисциплину, умение владеть собой и добиваться цели, заложить идеи развития у учащихся собственной активности, целеполагания, личной ответственности.

***Метапредметные*** – развивать навыки групповой и индивидуальной работы, развивать внимание, качества настоящего спортсмена (волю к победе, уверенность в себе, своих возможностях и т.д.)

**Воспитательный потенциал программы.**

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию (подготовке, проведению) в школьных и районных соревнованиях, мастер-классах различного уровня, направленных на формирования общей культуры. Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к соревновательной деятельности и уровня личностных достижений учащихся, привлечение родителей к активному участию в работе объединения.

**Содержание программы**

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела программы** | **Модуль воспитательной программы «Школьный урок»** | **Количество часов, год обучения** | | | **Вид контроля/ аттестации** |
| *1 год* | *2 год* | *3 год* |
| **1.** | Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности | День знакомств. Знакомство с лёгкой атлетикой; | 2 | - | - | Опрос,  анкетирование |
| **2.** | История развития легкой атлетики. | Популяризация спорта, поддержка спортивных достижений; | 1 | - | - | Тестирование |
| **3.** | Теоретические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта. | Изучение правил и терминологии лёгкой атлетики. Просмотр видеофильмов; | 1 | - | - | Тестирование |
| **4.** | Практические занятия | Мероприятия, посвящённые памятным датам. | 15 | - | - | Педагогическое  наблюдение |
| **5.** | Теоретические знания по технике легкоатлетических видов спорта. | Популяризация спорта, поддержка спортивных достижений; | 1 | - | - | Тестирование |
| **6.** | Практические занятия | Пропаганда ЗОЖ, сдача нормативов. Разбор собственных ошибок. Участие в соревнованиях. | 14 | 34 | 34 | Педагогическое  наблюдение |
| ***Итого*** | | | **34** | **34** | **34** | **102** |

**Содержание учебного плана**

**Раздел 1.Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности (2ч.)**

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

**Раздел 2.История развития легкой атлетики (1ч.)**

***История развития легкоатлетического спорта.***Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

***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, гигиена одежды, обуви и мест занятий

**Раздел 3.Теоретические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта (1ч.)**

***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

***Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.*** Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

***Ознакомление с правилами соревнований.***Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

**Раздел 4. Практические занятия (15ч.)**

**1.Прыжки в длину. *Общая физическая подготовка.***

* упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег,
* общеразвивающие упражнения;
* прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;
* силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;
* гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;

**2.Эстафетный бег. *Изучение техники бега*.**

2.1. ознакомление с техникой;

2.2. изучение движений ног и таза;

2.3. изучение работы рук в сочетании с движениями ног;

2.4. низкий старт, стартовый разбег.

**3.Изучение техники бега на короткие дистанции.**

3.1. ознакомление с техникой бег на короткие дистанции;

3.2. изучение техники бега по прямой;

3.3. изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу;

3.4. изучение техники низкого старта (варианты низкого старта);

3.5.установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд).

*По дистанции* (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

**Раздел 5. Теоретические знания по технике легкоатлетических видов спорта (1ч.)**

**1.Общие основы техники прыжков**. Прыжки в длину с места и с разбега.

**Раздел 6. Практические занятия (1год-14ч.; 2 год-34ч.; 3 год-34ч.)**

**1.Обучение технике эстафетного бега** (Встречная эстафета.Совершенствование техники эстафетного бега).

**ОФП:**

* упражнения с предметами: со скакалками и мячами.
* упражнения на гимнастических снарядах.
* акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки;
* подвижные игры и эстафеты.

**2.Кроссовая подготовка:** (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м.

**3.Бег на короткие дистанции.** Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

**4.Метание мяча.** Метание мяча в горизонтальную цель. (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

**5.Эстафетныйбег.** Совершенствование техники эстафетного бега. Встречная эстафета.

**6.Кроссовая подготовка** Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

*Контрольные упражнения и спортивные соревнования.* Согласно плану спортивных мероприятий.

**Планируемые результаты**

После прохождения стартового уровня учащиеся овладевают основами лёгкой атлетики.

***Предметные результаты***

* Сформировавшийся стойкий интерес к занятиям лёгкой атлетикой;
* Первичное становление волевых качеств, психологическая подготовка, определяющих спортивный успех.

- овладение спортивной теорией, овладение тактическими приёмами в соответствии с экзаменационными требованиями;

* Выполнить требования спортивного разряда;
* Владеть теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований.

***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.
* 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
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

***Личностные результаты***

* дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
* умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
* умение оказывать помощь своим сверстникам.
* 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.
* руководствоваться правилами поведения на уроках фи­зической культуры;
* выполнять элементы спортивных игр;
* измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.
* рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
* определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
* соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки
* понимать влияние закаливания на организм человека;
* самостоятельно составлять и выполнять комплексы уп­ражнений, направленных на развитие определённых фи­зических качеств;
* выполнять комбинации из элементов акробатики;
* организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.
* руководствоваться правилами поведения на уроках фи­зической культуры;
* продумывать и устанавливать последовательность уп­ражнений в комплексах утренней гимнастики, по про­филактике нарушений осанки, физкультминуток, руко­водствуясь правилами;
* объяснять, какие технические приёмы были использова­ны при выполнении задания;
* самостоятельно выполнять заданные комплексы упраж­нений, направленные на развитие физических качеств;
* координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

**В результате освоения курса**

***Учащиеся научатся*** правильно и осознанно выполнять упражнения,***понимать:***

* значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
* прикладное значение легкоатлетических упражнений;
* правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
* названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
* технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
* типичные ошибки при выполнении легкоатлетических 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 в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
* игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.
* 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.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
* технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
* контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
* выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.
* технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
* контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
* выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

**РАЗДЕЛ 2**

**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Календарный учебный график.**

Годовой календарный учебный график образовательного учреждения учитывает в полном объеме возрастные и психофизические особенности учащихся, отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

## Продолжительность учебного года:

Учебный период - с 01 сентября по 25 мая.

Количество учебных недель – 34 недель.

Количество учебных дней – 170 дней

Продолжительность каникул – 26 мая – 31 августа.

На освоение учебного материала отводится 34 часа в год/102 часа за 3 года.

Программа рассчитана на 3 года обучения. Занятия 1 раз в неделю по 1 академ/часу

## Продолжительность занятий.

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором образовательной организации, и могут проводиться с понедельника по воскресенье, включая каникулы, согласно календарно-тематического планирования.

Режим занятий с 13:00 часов

Продолжительность занятий в группах:

40-45минут (в группах с детьми 6-10 летнего возраста);

**Условия реализации программы:**

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Учитель должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельного принятия решений. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей-предметников, опытных судей, опытных легкоатлетов. Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях спортивного стадиона или спортзала. Практические навыки отрабатываются в спортивно-массовых мероприятиях, районных и школьных соревнованиях, праздниках.

**Кадровое обеспечение –** разработка и реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется педагогом дополнительного образования, что закрепляется профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

**Материально-техническое обеспечение:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименованиеоборудования** | **Количествоодновременных**  **пользователей** |
| **1.** | Стадион спортивный | до 30 учащихся |
| **2.** | Спортивный зал | 25 |
| **3.** | Секундомер | 2 |
| **4.** | Мячи теннисные | 15 |
| **5.** | Мячи для метания (150 гр.) | 20 |
| **6.** | Мячи волейбольные | 20 |
| **7.** | Мячи футбольные | 20 |
| **8.** | Мячи баскетбольные | 20 |
| **9.** | Мячи гандбольные | 15 |
| **10.** | Ракетки для бадминтона | 10 |
| **11.** | Скакалки | 30 |
| **12.** | Обручи | 15 |
| **13.** | Гимнастические маты | 6 |
| **14.** | Гимнастическое бревно | 1 |
| **15.** | Брусья настенные | 4 |
| **16.** | Турники | 15 |
| **17.** | Барьеры | 4 |
| **18.** | Колодки | 2 пары |
| **19.** | Свисток | 1 |

Спортивный зал и стадион, подготовлены к учебному процессу в соответствии с требованиями и нормами СанПиНа. Формирование групп и расписания занятий в соответствии с требованиями СанПиН и программой.

**Формы аттестации.**

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 должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель в сентябре и мае.

**Материально-техническая база**. Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания, гранаты, беговые дорожки, спортивный городок. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

**Формой подведения итогов реализации данной программы являются:**

***1 год обучения:***

- тестирование на знание теоретического материала;

- умение осуществлять бег на заданной дистанции;

- результаты соревнований школьного уровня.

- осуществлять различные виды прыжков.

***2 год обучения:***

- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;

- сдача контрольных нормативов по ОФП;

- умение осуществлять бег на заданной дистанции;

- осуществлять различные виды прыжков;

- результаты соревнований школьного уровня.

***3 год обучения:***

- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений;

- умение осуществлять бег на заданной дистанции;

- осуществлять различные виды прыжков и метаний;

- выполнять индивидуальные и коллективные действия. ·

**Список литературы**

**Для педагога:**

1. Комплексная про­грамма физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

**Для обучающегося:**

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г

**Календарно-тематическое планирование по легкой атлетике**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Дата** | | Содержание занятия |
| **план** | **факт** |
| ***1-й год обучения*** | | | |
| **Раздел 1. «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» (2 часа.)** | | | |
| **1** | 02/09 |  | **Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.** Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.  Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. |
| **2** | 09/09 |  | **Общие представления об оздоровительном беге.Требования к безопасности и профилактике травматизма.**  Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. |
| **Раздел 2. «История развития легкой атлетики» (1 час).** | | | |
| **3** | 16/09 |  | История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России. |
| **Раздел 3. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта»**  **(1 час).** | | | |
| **4** | 23/09 |  | **Анализ техники ходьбы и бега.** Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Основные кинематические и динамические параметры. Отталкивание, полет. Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка. Кривая изменения скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях. |
| **Раздел 4. Практические занятия (15 часов)** | | | |
|  | **Изучение техники бега (5 часов)** | | |
| **5** | 30/09 |  | Инструктаж по ТБ. ОФП.  Изучение техники бега.  - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног. |
| **6** | 07/10 |  | ОФП. Низкий старт, стартовый разбег. |
| **7** | 14/10 |  | ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра. |
| **8** | 21/10 |  | ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра. |
| **9** | 28/10 |  | ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра. |
|  | **Бег на короткие дистанции (10 часов)** | | |
| **10** | 11/11 |  | Инструктаж по ТБ. ОФП.  Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой |
| **11** | 18/11 |  | Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. |
| **12** | 25/11 |  | Обучение технике спринтерского бега:  - изучение техники высокого старта  - выполнение стартовых положений |
| **13** | 02/12 |  | Обучение технике спринтерского бега:  - совершенствование техники высокого старта  - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. |
| **14** | 09/12 |  | Обучение технике спринтерского бега:  - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта).  - установление стартовых колодок  - выполнение стартовых команд |
| **15** | 16/12 |  | Обучение технике спринтерского бега:  - совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта);  - установление стартовых колодок |
| **16** | 23/12 |  | Обучение технике спринтерского бега:  - выполнение стартовых команд  - повторные старты без сигнала и по сигналу  - изучение техники стартового разгона  - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции |
| **17** | 13/01 |  | Обучение технике спринтерского бега:  - изучение техники бега по повороту  - изучение техники низкого старта на повороте  - изучение техники финиширования  - совершенствование в технике бега |
| **18** | 20/01 |  | ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. |
| **19** | 27/01 |  | ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры |
| **Раздел 5. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта»**  **(1 час).** | | | |
| **Прыжки в длину с места и с разбега. Общие основы техники прыжков.** | | | |
| **20** | 03/02 |  | Понятие об отталкивании в прыжках. Механизм отталкивания. Модельные характеристики прыгунов. Сравнительный анализ отдельных фаз прыжков. Динамические и кинематические характеристики прыжков. Общность техники отталкивания, полёта и приземления. |
| **Раздел 6. Практические занятия (82 часов)** | | | |
|  | **Прыжки в длину (6 часов)** | | |
| **21** | 10/02 |  | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега. |
| **22** | 17/02 |  | ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием |
| **23** | 24/02 |  | ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления |
| **24** | 03/03 |  | ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»  - изучение прыжка в целом - совершенствование техники |
| **25** | 10/03 |  | ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат. |
| **26** | 17/03 |  | ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе. |
|  | **Эстафетный бег (6 часов)** | | |
| **27** | 31/03 |  | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра. |
| **28** | 07/04 |  | ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры |
| **29** | 14/04 |  | ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры. |
| **30** | 21/04 |  | ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры. |
| **31** | 28/04 |  | ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры. |
| **32** | 05/05 |  | Контрольное занятие: эстафета 4 по 100. |
|  | **Прыжки в длину с места (8 часов)** | | |
| **33** | 12/05 |  | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с места.Спринтерский бег. |
| **34** | 19/05 |  | Изучение техники прыжка в длину с места - изучение техники отталкивания - изучение ритма техники подготовки к отталкиванию. |
| ***2-й год обучения*** | | | |
| **35** |  |  | Изучение техники прыжка в длину с места - изучение техники полёта. |
| **36** |  |  | Изучение техники прыжка в длину с места - изучение техники приземления |
| **37** |  |  | Изучение техники прыжка в длину с места - изучение техники прыжка в целом |
| **38** |  |  | ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Встречная эстафета. |
| **39** |  |  | ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Подвижная игра. |
| **40** |  |  | Контрольное занятие: прыжки в длину с места. Подвижная игра. |
|  | **Кроссовая подготовка (17 часов)** | | |
| **41** |  |  | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. |
| **42** |  |  | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра. |
| **43** |  |  | Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг. |
| **44** |  |  | СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг. |
| **45** |  |  | Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники). |
| **46** |  |  | СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту. |
| **47** |  |  | Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.  Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра. |
| **48** |  |  | СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 \* 10м и 6 \* 10 м. Встречная эстафета. |
| **49** |  |  | СП. Повторный бег 2\*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1\*1 м с расстояния 8 м. |
| **50** |  |  | ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м. |
| **51** |  |  | ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. |
| **52** |  |  | ОФП. Кроссовый бег 1000 м. |
| **53** |  |  | ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. |
| **54** |  |  | ОРУ. Челночный бег 3\*10 м. Подвижная игра. |
| **55** |  |  | ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра. |
| **56** |  |  | ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок. |
| **57** |  |  | Соревнования по бегу на длинные дистанции. |
|  | **Бег на короткие дистанции (8 часов)** | | |
| **58** |  |  | Инструктаж по ТБ. ОФП.  Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра |
| **59** |  |  | Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. |
| **60** |  |  | Совершенствование техники спринтерского бега.  Бег с высокого старта.  Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. |
| **61** |  |  | Совершенствование техники спринтерского бега:  Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд |
| **62** |  |  | Совершенствование техники спринтерского бега:  - выполнение стартовых команд  - повторные старты без сигнала и по сигналу  - изучение техники стартового разгона  - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции |
| **63** |  |  | Совершенствование техники спринтерского бега:  - бег по повороту  - низкий старт на повороте  - техника финиширования  - совершенствование в технике бега |
| **64** |  |  | ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. |
| **65** |  |  | ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры |
|  | **Прыжки в длину с разбега (5 часов)** | | |
| **66** |  |  | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. |
| **67** |  |  | ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - отталкивание, - сочетание разбега с отталкиванием |
| **68** |  |  | ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - техника полетной фазы, - группировка и приземление |
| ***3-й год обучения*** | | | |
| **69** |  |  | ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат. |
| **70** |  |  | Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе. |
|  | **Метание мяча (4 часа)** | | |
| **71** |  |  | ОФП. Совершенствование техники метания мяча |
| **72** |  |  | ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг. |
| **73** |  |  | ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе |
| **74** |  |  | Соревнования по метанию мяча на дальность. |
|  |  |  | **Эстафетный бег (3 часа)** |
| **75** |  |  | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра. |
| **76** |  |  | ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры |
| **77** |  |  | ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 200. Подвижные игры |
|  | **Прыжки в длину с разбега (8 часов)** | | |
| **78** |  |  | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Спринтерский бег. |
| **79** |  |  | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.  - техника отталкивания - ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию. |
| **80** |  |  | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе. |
| **81** |  |  | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Техника приземления. |
| **82** |  |  | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.  - изучение техники прыжка в целом |
| **83** |  |  | ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Встречная эстафета. |
| **84** |  |  | ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Подвижная игра. |
| **85** |  |  | Соревнования по прыжкам в длину с разбега. |
|  | **Раздел 7.Кроссовая подготовка (17часов)** | | |
| **86** |  |  | Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. |
| **87** |  |  | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра. |
| **88** |  |  | Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг. |
| **89** |  |  | СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг. |
| **90** |  |  | Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники). |
| **91** |  |  | СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту. |
| **92** |  |  | Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.  Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра. |
| **93** |  |  | СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 \* 10м и 6 \* 10 м. Встречная эстафета. |
| **94** |  |  | СП. Повторный бег 2\*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1\*1 м с расстояния 8 м. |
| **95** |  |  | ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м. |
| **96** |  |  | ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. |
| **97** |  |  | ОФП. Кроссовый бег 1000 м. |
| **98** |  |  | ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. |
| **99** |  |  | ОРУ. Челночный бег 3\*10 м. Подвижная игра. |
| **100** |  |  | ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра. |
| **101** |  |  | ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок. |
| **102** |  |  | Соревнования по бегу на длинные дистанции. |

*Приложение №1*

**Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике**

**1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;

- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть мед.аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.8. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.).

2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метающего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

3.8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;

3.9. в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;

3.10. запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

*Приложение №2*

**Тематика занятий:**

*Теория* – история развития легкоатлетического спорта.Возникновение легкоатлетических упражнений.

*Общая физическая подготовка (ОФП)* - общеразвивающие и специальные легкоатлетические упражнения.

*Специальная физическая подготовка* (СФП) - подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Игры по характеру действий сходные с игровыми видами спорта.