

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Иркутска
средняя общеобразовательная школа № 12

Утверждаю:

Директор

МБОУ г. Иркутска СОШ № 12

С.А. Кручина

Приказ № 46/2 от « 2 » 09 2024 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
Программа «Легкая атлетика»

Срок реализации программы – 1 год (2024-2025)

Автор: Шмелёва Алла Александровна

педагог дополнительного образования МБОУ г. Иркутска СОШ № 12

Направленность: Физкультурно-спортивная

Профиль: Легкая атлетика

Иркутск, 2024 г.

**Рабочая дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Легкая атлетика»
для учащихся 6-10х классов**

1. Пояснительная записка

Программа работы секции легкой атлетики составлена на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства науки образование РФ и адаптирована к конкретным условиям функционирования группы.

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника а именно воспитание у детей здорового образа жизни.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;

воспитание любви и привычки к занятиям физическими упражнениями как коллективно, так и самостоятельно;

более широкое по сравнению с уроками физической культуры ознакомление с видами занятий физической культурой и спортом; обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;

Ожидаемые	результаты:
-желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики;	
-стремление овладеть основами техники бега, прыжков;	
-расширение знаний по вопросам правил соревнований;	
-повышение уровня разносторонней физической подготовленности;	
-освоить технику бега на короткие и средние дистанции;	
-развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности,	смелости,
-интерес родителей к занятиям ребенка в секции - пропаганда ЗОЖ в обществе.	самообладания;

При организации секционной работы важно правильно дозировать физическую нагрузку. Разный уровень физической и умственной подготовленности учащихся требует более точного определения физической нагрузки - например, по частоте сердечных сокращений и внешним признакам утомления (поверхностное частое дыхание, покраснение лица, обильное потоотделение). К детям с ослабленным здоровьем необходим индивидуальный подход. Их надо удерживать от перенапряжения, облегчать задания, но в то же время постепенно увеличивать нагрузку.

Значимость и педагогическая целесообразность программы.
Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания гранаты. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой

способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья обучающихся воспитанников. 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.

Отличительные особенности программы. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека. Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень объема программного материала, который обучающемуся доступный по состоянию здоровья.

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.

Программа - модифицированная – учебная программа по легкой атлетике составлена на основе примерных учебных программ секции «Легкая атлетика».

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание техники и

совершенствование динамической работы в двигательной активности, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в легкой атлетике. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку детей.

Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике для 6-10 классов. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Данная программа, по своей сложности, дает возможность заниматься с разновозрастными группами. Спортивную секцию «Легкая атлетика» могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта.

Программа рассчитана на 1 год. Всего на освоение программы отводится: 144 часа.

Занятия проводятся:

1-й год обучения -144 часа (36 учебных недель);

Форма обучения – очно-дистанционная.

Режим занятий

1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 учебных часа (1 час – 45 минут, перерыв между занятиями – 10 минут)

Наполняемость учебной группы:

1-й год обучения – до 20 человек;

2. Комплекс основных характеристик программы

2.1. Объем программы - программа рассчитана на 3 года. Всего на освоение программы отводится: 144 часа.

1-й год обучения -144 часа (36 учебных недель, по 4 недельных часа).

2.2. Методическое обеспечение программы

Подготовка юного легкоатлета осуществляется в едином педагогическом процессе: формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и

высоких спортивных результатов учащимися, единства общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при современных подходах: систематичность, индивидуализация (изучение особенностей каждого занимающегося), метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, оптимальность и сбалансированность.

Спортивные методы: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальной и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Разноуровневость физических упражнений направлена на развитие функциональных особенностей организма, на формирование технических навыков и тактических умений. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия.

Этап начальной подготовки (НП). На этапе начальной подготовки зачисляются учащиеся школы, желающие заниматься легкой атлетикой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами различными видами дисциплин в легкой атлетике, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основной принцип учебно-тренировочной работы - универсальность подготовки учащихся.

Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости,

гибкости;

- обучение основам техники различных видов дисциплин в легкой атлетике; привитие стойкого интереса к занятиям легкой атлетики, приучение к игровой обстановке;

- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

Учебно-тренировочный этап (УТ). Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

2.3. Содержание программы

1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1. *Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

3. *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения в секции и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности. 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. 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 мяча, прыжках в высоту, длину. Общая физическая и специальная подготовка.

2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ)

Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге,

прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или

в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага.

Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

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; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).
2. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).
3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники высокого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).
4. Обучение технике эстафетного бега (встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).
5. 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 x 10м и 6 x 10 м.

Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 800м. 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.

Контрольно-нормативные требования. Важным звеном управления подготовкой 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, 800 м, 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 за 1-1,5 недели до соревнований.

2.4. Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- **метапредметные результаты** – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

После освоения программы обучающиеся должны

✓ **знать /понимать:**

– роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

– основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

– способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

✓ **уметь:**

– составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

– выполнять технические действия по различным видам дисциплин в легкой атлетике;

– выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

– осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

– соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

✓ **использовать приобретенные знания и умения** в практической деятельности и повседневной жизни для:

– проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

– включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Учебный план

Учебно-тематический план 1 года обучения (этап начальной подготовки)

Формы промежуточной аттестации	Количество часов			Наименование тем	№ п/п
	Практическое	Теоретическое	Всего часов		
	-	2	2	Физическая культура и спорт в России.	1.
	-	1,5	1,5	Сведения о строении и функциях организма человека.	2.
	-	1	1	Влияние физических упражнений на организм человека.	3.
	-	2	2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	4.
	-	2,5	2,5	Правила проведения соревнований	5.
	-	2	2	Места занятий и	6.

				инвентарь.	
	62	1	54	Общая и специальная физическая подготовка	7.
	67	1	59	Основы техники и воспитание выносливости в беге и воспитание скоростно-силовых способностей в метании и прыжках	8.
	8	1	9	Контрольные соревнования	9.
	4,5	-	4,5	Контрольные испытания	10.
	6,5	-	6,5	Экскурсии, посещение соревнований	11.
Контрольные соревнования				Промежуточная аттестация	
	148	14	144	Итого	

3.2. Календарно-учебный график 1 год обучения

Май	Апрель	Март	Февраль	Январь	Декабрь	Ноябрь	Октябрь	Сентябрь	
18	18	20	18	14	20	18	18	18	Раздел № 1
Контрольные игры и соревнования									Промежуточная аттестация

18	18	20	18	14	20	18	18	18	Всего
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-------

3.3. Оценочные материалы

Диагностика результативности образовательного процесса

В целях объективного определения уровня подготовки учащихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности учащихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных соревнованиях. Контрольные соревнования проводятся регулярно в учебных целях. Календарные соревнования применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и проявления скоростных и силовых способностей в легкой атлетике. Календарные соревнования проводятся согласно плану соревнований районного и городского уровня.

3.4. Методическое обеспечение программы

К методическому обеспечению относятся:

- программы, сборники упражнений разных авторов, для всех используемых в образовательной деятельности спортивной работы;
- видео записей, необходимых для просмотра специальных материалов и анализа спортивных соревнований.

Формами педагогического контроля являются итоговые игры соревнования один раз в полугодие, открытые уроки, которые также способствуют поддержанию интереса к работе, нацеливают учащихся на достижение положительного результата. В практической части занятия

обязательно отмечается активность и упорство учащихся, показанные ими в ходе тренировки, анализа своих достижений и поиска решения предложенных проблемных ситуаций.

Формы организации деятельности на занятии:

Программа предусматривает сочетание как групповых, так и индивидуальных занятий, посещений экскурсий и соревнований.

Основная форма образовательной работы с подростками: спортивные тренировки, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование спортивных способностей каждого учащегося.

Занятия включают чередование различных **видов деятельности**: просмотр и обсуждение соревновательных моментов, тренировочные упражнения, спортивные тренировки. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На этих занятиях дети получают информацию о беге, прыжках и метании его истории развития и традициях.

4. Иные компоненты

4.1. Календарно-тематический план программы «Легкая атлетика» первый год обучения 144 часа в год

Форма аттестации	Форма занятия	Кол-во часов	Наименование разделов и тем	№ занятия
	Групповая	2	Физическая культура и спорт в России.	1.
	Групповая	2	Сведения о строении и функциях организма человека.	2.
	Групповая	1	Влияние физических упражнений на организм человека.	3.
	Групповая	2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	4.

	Групповая	2	Правила по легкой атлетике	5.
	Групповая	2	Места занятий и инвентарь.	6.
	Групповая/индивидуальная	2	Техническая подготовка ребят к бегу на старте.	7.
	Групповая/индивидуальная	2	Бег и ходьба . Беговые упражнения. Разновидности ходьбы и прыжков.	8.
	Групповая/индивидуальная	2	Специальная физическая подготовка. БЕГ.Беговые упражнения Прыжковые упражнения Упражнения в беге: ускорение с чередованием ходьбой. Бег 400м.	9.
	Групповая/индивидуальная	2	Техническая подготовка в беге при стартовом разгоне. Бег.Упражнения в беге Бег 200м. Барьерный бег. Прыжковые упражнения	10.
	Групповая/индивидуальная	2	Контрольные игры и испытания. Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.	11.
	Групповая/индивидуальная	2	Общая физическая подготовка. Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	12.
	Групповая/индивидуальная	4	Техническая подготовка в беге при стартовом разгоне. Бег.Упражнения в беге и прыжках Бег с ходьбой Бег с высоким подниманием бедра	13.
	Групповая/индивидуальная	2	Экскурсии, посещение соревнований	14.

	дуальная			
	Групповая/индивидуальная	2	Специальная физическая подготовка. Бег. Эстафетный бег Бег 4*60, смешанное передвижение 2*250. Бег в упоре стоя 2 р. по 15с.	15.
	Групповая/индивидуальная	2	Техническая подготовка в беге на среднюю дистанцию.	16.
	Групповая/индивидуальная	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры и эстафета.	17.
	Групповая/индивидуальная	4	Бег Упражнения в беге и прыжках	18.
	Групповая/индивидуальная	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища	19.
	Групповая/индивидуальная	2	ОРУ Ходьба и бег для разминки в спортивном зале. Техника высокого старта	20.
	Групповая/индивидуальная	2	БЕГ. Бег с сопротивлением Упражнения в беге Упражнения с сопротивлением Упражнения в висе и упоре	21.
	Групповая/индивидуальная	4	Специальная физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	22.

	Групповая/индивидуальная	2	ОРУ. Бег с отягощением Упражнения в беге , семенящий бег Упражнения с гантелями	23.
	Групповая/индивидуальная	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	24.
	Групповая/индивидуальная	2	БЕГ. Разновидности бега Упражнения в беге Упражнения в прыжках на скамейках Упражнения с гантелями	25.
	Групповая/индивидуальная	2	ОФП. Контрольные упражнения по ОФП. Прыжок в длину с места.	26.
	Групповая/индивидуальная	4	ОФП Метание Контрольные упражнения по ОФП. Прыжок в длину с разбега Метание Н/ мяча	27.
	Групповая/индивидуальная	2	Бег Беговые упражнения Разновидности бега. Упражнения в прыжках Упражнения с гантелями (Уметь выполнять восстанавливаться после беговых упражнений)	28.
	Групповая/индивидуальная	2	Бег Беговые упражнения Разновидности бега.	29.

			Упражнения в прыжках Упражнения с гантелями (Выполнять 4 ускорения по диагонали зала)	
	Групповая/индивидуальная	2	Бег, беговые упражнения Упражнения в беге Упражнения в сопротивлении Упражнения в висе, упоре и выпадах	30.
	Групповая/индивидуальная	4	Бег, беговые упражнения Упражнения в висе, упоре и выпадах Упражнения в прыжках (выполнять прыжок на мягкий грунт.)	31.
	Групповая/индивидуальная	2	Бег, беговые упражнения Упражнения в беге Упражнения в сопротивлении	32.
	Групповая/индивидуальная	4	Контрольные соревнования	33.
	Групповая/индивидуальная	4	Техническая подготовка в беге на финише.	34.
	Групповая/индивидуальная	4	Общая физическая подготовка. Игра "Круг за кругом".	35.
	Групповая/индивидуальная	2	Бег. Беговые упражнения. Упражнения в висе, упоре и выпадах(на усмотрение учителя) Упражнения в прыжках Все упражнения на повторение	36.
	Групповая/индивидуальная	2	Техническая подготовка. Совершенствование спортивной техники в беге	37.

	Групповая/индивидуальная	4	Специальная физическая подготовка. Упражнения с набивными и теннисными мячами.	38.
	Групповая/индивидуальная	4	Специальная физическая подготовка. Бег.Беговые Упражнения. Разновидности бега.	39.
	Групповая/индивидуальная	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц ног и таза.	40.
	Групповая/индивидуальная	2	Бег.Беговые Упражнения Упражнения в прыжках Упражнения с гантелями	41.
	Групповая/индивидуальная	2	Общая физическая подготовка. Игра Баскетбол	42.
	Групповая/индивидуальная	2	Общая физическая подготовка. Игра “Подай и попади”	43.
	Групповая/индивидуальная	2	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	44.
	Групповая/индивидуальная	2	Специальная физическая подготовка. Игра “Сумей передать и подать”	45.
	Групповая/индивидуальная	2	ОФП Сдача нормативов	46.
	Групповая/индивидуальная	2	ОФП Разновидности бега. Упражнения в прыжках. Выполнение упражнения финиширования	47.

	Групповая/индивидуальная	2	Техническая подготовка. Анализирование правильно выполняемых упражнений	48.
	Групповая/индивидуальная	2	Общая физическая подготовка. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки.	49.
	Групповая/индивидуальная	2	Бег. Соревнование по легкой атлетике среди школ Ленинского района	50.
	Групповая/индивидуальная	2	Общая физическая подготовка. Игра Баскетбол	51.
	Групповая/индивидуальная	2	Бег. Эстафетный бег. Обучение технике эстафетного бега. Совершенствование техники эстафетного бега. Сдача нормативов.	52.
	Групповая/индивидуальная	2	Бег. Бег на средние дистанции Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м.	53.
	Групповая/индивидуальная	4	Бег. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон.	54.
	Групповая/индивидуальная	4	Бег. Сдача нормативов. Бег на средние дистанции Кроссовый бег 800м	55.
	Групповая/индивидуальная	4	Экскурсии. Посещение соревнований	56.
	Групповая/индивидуальная	4	Специальная физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	57.

	Групповая/индивидуальная	4	Кросс и ходьба Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой	58.
Контрольные игры и соревнования	Групповая/индивидуальная		Промежуточная аттестация	
		144	Итого:	

4.2. Условия реализации программы и материально-техническое обеспечение.

Спортивная секция «Легкая атлетика» занимается на базе МБОУ г. Иркутска СОШ № 12 в спортивном зале.

Для проведения занятий в секции легкая атлетика необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Фишки – 10 штуки
2. Эстафетная палочки – 10 штуки;
3. Гимнастическая стенка – 6-8 пролетов;
4. Скакалки - 15 штук;
5. Мячи баскетбольные - 2 штук

ЛИТЕРАТУРА

1. 1. Алябьева Е. А. Психогимнастика в начальной школе: Методические материалы: в помощь психологам и педагогам. - М.: Т Ц. Сфера, 2003г.

2. Антропова А. П. Основы гигиены.- Просвещение, 2007г.

3. Антонов Ю. Е. Здоровый школьник, социально-оздоровительная технология 21 века, - М., 2000г.

4. Баль Л. В. Буква здоровья. М., 2008г.

5. Величенко В. К. Организация занятий с учащимися начальной школы. Педагогический контроль в Настольной книге учителя физической культуры/ под редакцией Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 1998 г.

6. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура в школе/ Материалы городской научно- практической конференции – 2004год.
7. Кудин А.Н.Физкультура и спорт. Малая энциклопедия.Перевод с немецкого
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

Литература для учащихся:

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В. С. Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Клещев Ю. Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982.