

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ БЕЛИНСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ БЕЛИНСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2  
ГОРОДА БЕЛИНСКОГО БЕЛИНСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА РИМА МИХАЙЛОВИЧА САЗОНОВА  
(МОУ СОШ № 2 г. Белинского Пензенской области им. Р.М. Сазонова)

442250 Пензенская область, г. Белинский, пл. Советская, 10,  
ИНН 5810004482 ОГРН 1025801069425  
☎ тел. (84153) 2-15-33

Рассмотрено на педагогическом совете  
МОУ СОШ № 2 г. Белинского  
Протокол № \_ от 30.08.2023

«Утверждаю»  
Директор МОУ СОШ №2  
г. Белинского Пензенской области  
им. Р.М. Сазонова  
И.П. Бичкурова  
Приказ № 20 от 30.08.2023г.



Дополнительная общеобразовательная  
программа физкультурно-спортивной направленности  
спортивно-оздоровительной направленности  
**«Лёгкая атлетика»**

**Руководитель:**  
Артюшин Сергей Николаевич.,  
педагог дополнительного  
образования

г. Белинский  
2023г

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» по содержанию является **физкультурно-спортивной**, по уровню освоения – **общекультурной**, по степени авторства – **модифицированной**.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ, утвержденный Приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391;
- Письмом Минобрнауки РФ от 29.03.2016 № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоуправлению детей с ОВЗ, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказом Минобрнауки РФ № 816 от 23.08.2017 «Об утверждении порядка применения организациями электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Уставом МОУ СОШ № 2 Пензенской области имени Р.М. Сазонова;
- Положением о порядке реализации дополнительных образовательных программ МОУ СОШ № 2 Пензенской области имени Р.М. Сазонова;
- Локальные акты учреждения: «Положение о блоке дополнительного образования», «Положение о промежуточной аттестации и аттестации по завершении программы».

**Актуальность программы** обусловлена созданием условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у подростков интереса к физической культуре и спорту, потребности в здоровом образе жизни, регулярных занятий спортом.

**Новизна программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Уделяет большое внимание вопросу воспитания и развития потребности к здоровому образу жизни. Воспитывает гармоничного человека с эмоционально-волевой устойчивостью к неблагоприятным факторам. В процессе занятий большое значение уделяется и интеллектуальному воспитанию, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

**Педагогическая целесообразность программы «Легкая атлетика»** позволяет решить проблемы занятости свободного времени обучающихся, формирования физических качеств, пробуждения интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы, в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания, у обучающихся развивается гиподинамия. Данная программа «Легкая атлетика» отчасти решает эту проблему, т.к. направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Легкая атлетика – основной вид спорта, в котором каждый участник может проявить все свои индивидуальные физические способности. Различные соперники на индивидуальных дистанциях и товарищи в эстафетах. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества.

Стремление превзойти соперника в скорости, выносливости, тактике и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательная обстановка в легкой атлетике непредсказуема. Каждый участник создает новые ситуации. Эти условия приучают постоянно анализировать стоит ли сейчас не упустить преимущество или наоборот сохранить силы до финала и немного уступить сейчас. Оценка свои сил и возможностей не малый фактор в победе, который можно развить тока путем постоянных тренировок и соревнований. Соревновательный характер, самостоятельность тактических индивидуальных действий, изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у участников проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность.

Эти особенности легкой атлетики создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умений управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

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

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

*Обучающие:*

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

*Развивающие:*

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;

*Воспитательные:*

- воспитание нравственных, эстетических, личностных качеств обучающихся;
- формирование взаимопонимания и бесконфликтности в общении.

**Объем и сроки освоения программы** - рассчитана на 1 год, 34 часов (34 недели)

**Адресат** данной программы - дети в возрасте 10-17 лет.

**Режим занятий**

Общее количество часов в год – 34 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут. Недельная нагрузка: 1 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю, по 1 занятия в день.

**Форма обучения** - очная. Форма занятий – *групповая*.

**Программа реализуется:** на территории школы.

**Основными формами организаций занятий** являются: беседа, физические упражнения и двигательные задания, тестирование, игра. Длительность занятия 1 час– 45 минут.

**Основными формами подведения итогов** реализации дополнительной

- образовательной программы являются:
- тестирование;
- беседа.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**  
*вводный*, который проводится для оценивания объективных знаний, умений и навыков учащихся перед началом изучения программы;  
*текущий*, который проводится в процессе занятий и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным разделам;  
*итоговый*, проводится после завершения всей учебной программы.

**Основными показателями** выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики.

### Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения		Виды деятельности
		план	факт	
1.	Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции. Обучение техники бега с низкого старта.			<p><b>Групповой.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м. Использовать общие приемы решения поставленных задач; характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей. Формировать потребности и умение выполнять упражнения для бега на короткие дистанции.</p>
2.	Совершенствование техники бега с низкого старта.			<p><b>Фронтальный.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формировать собственное мнение и позицию, договариваться, приходить к общему решению в совместной деятельности.</p>
3.	Совершенствование физических качеств в контрольных упражнениях.			<p><b>Групповой.</b> Уметь правильно выполнять движения различными способами; метать мяч в цель. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные</p>

				<p>действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов.</p>
4.	Совершенствование техники бега с низкого старта.			<p><b>Групповой.</b></p> <p>Планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p> <p>Определить собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке.</p>
5.	Обучение технике стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью.			<p><b>Групповой.</b></p> <p>Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м.</p> <p>Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Сравнить усилия, затрачиваемые на обычные упражнения и упражнения с набивным мячом.</p>
6.	Совершенствование техники стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью.			<p><b>Обособленный.</b></p> <p>Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.</p> <p>Использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения</p>

				<p>результата. Сравнить работу индивидуальную с групповой (с набивным мячом).</p>
7.	Обучение технике движения рук в беге.			<p><b>Групповой.</b> Уметь выполнять строевые команды, элементы отдельно и в комбинации. Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника. Планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов.</p>
8.	Закрепление техники элементов бега на короткие дистанции.			<p><b>Групповой.</b> Уметь выполнять строевые команды, элементы отдельно и в комбинации. Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника. Планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения учебной задачи.</p>
9.	Прыжки в длину с разбега. Обучение технике отталкивания в прыжках в длину с разбега.			<p><b>Групповой.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей. Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий.</p>
10.	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбег.			<p><b>Индивидуально-обособленный.</b> Уметь выполнять технику отталкивания. Планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>

				<p>Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p> <p>Обеспечиваем социальную компетентность и учет позиции других людей.</p>
11.	Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега.			<p><b>Групповой.</b></p> <p>Уметь правильно выполнять технику приземления в прыжках.</p> <p>Планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p> <p>Самостоятельное выделение и формулировка учебной цели: происходит с обязательным соблюдением условий, обозначенных для действий смыслообразования.</p>
12.	Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега.			<p><b>Групповой.</b></p> <p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Осознанное и произвольное построение речевого высказывания :мысленное и вслух проговаривание своих действий в процессе физкультурной деятельности (начиная от простейших названий исходных положений, заканчивая сложными физическими упражнениями, с разделением их на фазы).</p>
13.	Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием.			<p><b>Фронтальный.</b></p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,</p>



				<p>сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Выбор наиболее эффективных способов решения задачи в зависимости от конкретных условий.</p>
14.	Закрепление техники изученных элементов прыжка в длину с разбега.			<p><b>Групповой.</b></p> <p>Планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p> <p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Находить наиболее эффективные способы решения двигательной задачи здесь и сейчас.</p>
15.	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Совершенствование техники отталкивания и правильного выполнению маховых движений ног и руками при отталкивании.			<p><b>Групповой.</b></p> <p>Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.</p> <p>Использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развитие физических качеств с выделением отдельных компонентов (простая двигательная реакция, быстрота, реакция на движущийся объект, реакция выбора).</p>

16.	Совершенствование техники отталкивания с разбега.			<p><b>Групповой.</b>          Уметь правильно выполнять технику отталкивания с разбега.          Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.          Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.          Увидеть и составить целое, начиная от объединения разноплановых упражнений в комплекс и заканчивая составлением программы личных предпочтений в области физической культуры.</p>
17.	Совершенствование техники отталкивания с разбега.			<p><b>Групповой.</b>          Уважительно относиться к партнеру.          Моделировать технику действий и приемов.          Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.          Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.          Учить сравнивать физические упражнения по критериям эффективности для решения различных задач.</p>
18.	Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием.			<p><b>Групповой.</b>          Моделировать технику действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.          Соблюдать правила безопасности.          Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.          Учить сравнивать различия техники одного и того же упражнения, находить оптимальные для себя варианты.</p>
19.	Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием.			<p><b>Групповой.</b>          Уважительно относиться к партнеру.          Моделировать технику выполнения действий и приемов.          Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения</p>

				<p>технических действий.</p> <p>Учить сравнивать тактические аспекты решения двигательных задач, выбирать оптимальный для данной ситуации способ действия.</p>
20.	Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием.			<p><b>Фронтальный.</b></p> <p>Уметь демонстрировать технику разбега.</p> <p>Выполнять правила выполнения техники разбега.</p> <p>Моделировать технику действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Общение и взаимодействие с партнёрами по совместной деятельности.</p>
21.	Метание малого мяча. Совершенствование хлесткого движения руки в момент финального усилия.			<p><b>Групповой.</b></p> <p>Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м.</p> <p>Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Комментирование выполняемых упражнений, дополнение ответов других, высказывание своих версий.</p>
22.	Совершенствование хлесткого движения руки в момент финального усилия.			<p><b>Групповой.</b></p> <p>Уметь правильно выполнять хлесткого движения руки.</p> <p>Планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций.</p> <p>Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p> <p>С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами.</p>

23.	Совершенствование выхода в положение «натянутый лук» в фазе финального усилия. Совершенствование метания малого мяча в цель.			<p><b>Групповой.</b>          Правильно выполнять положение «натянутый лук».          Использовать общие приемы решения поставленных задач.          Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.          Учить не только показывать двигательное действие, а и проговаривать упражнение, объяснять его актуальность для решения поставленных задач.</p>
24.	Закрепление метания малого мяча в цель.			<p><b>Групповой.</b>          Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Правильно выполнять метание малого мяча в цель.          Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.          Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.          Учить аргументировать свою позицию.</p>
25.	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетики.</b> Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.			<p><b>Групповой.</b>          Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м.          Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.          Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.          Способность действовать с учётом позиции другого и уметь согласовывать свои действия.</p>

26.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.			<p><b>Групповой.</b>          Правильно выполнять элементы легкой атлетики в подвижных играх.          Использовать общие приемы решения поставленных задач.          Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.          Организация и планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками.</p>
27.	Метание малого мяча. Обучение технике выполнения скрестного шага.			<p><b>Групповой.</b>          Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м.          Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.          Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.          Создавать условия для решения задач формирования коммуникативных умений в процессе групповой работы.</p>
28.	Обучение технике метания малого мяча на дальность с двух и трех бросковых шагов.			<p><b>Групповой.</b>          Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м.          Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.          Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.          Построение действий целеполагания и рефлексии с приоритетом на</p>

				воспитательные аспекты соревновательной деятельности.
29.	Совершенствование метания малого мяча с одного, двух и трех бросковых шагов в цель.			<p><b>Фронтальный.</b></p> <p>Уметь правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель.</p> <p>Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>
30.	Закрепление метания малого мяча на дальность с двух, трёх бросковых шагов.			<p><b>Групповой.</b></p> <p>Уметь бегать длинные дистанции правильно распределяя силы по дистанции.</p> <p>Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.</p> <p>Использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>
31-32.	Техника элементов бега на короткие дистанции.			<p><b>Групповой.</b></p> <p>Уметь выполнять строевые команды, элементы отдельно и в комбинации.</p> <p>Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника.</p> <p>Планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения учебной задачи.</p>
33-	Техника стартового разгона			<b>Групповой.</b>

34.	и бега по дистанции с максимальной скоростью.			<p>Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м.</p> <p>Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Сравнить усилия, затрачиваемые на обычные упражнения и упражнения с набивным мячом.</p>
-----	---	--	--	---

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

### 1. Календарно-учебный график

год обучения	дата начала обучения	дата окончания обучения	всего учебных недель	всего учебных часов	режим занятий
2023-2024 г.	01.09.2023	31.05.2024	34	34	1 раз в неделю по 1 часа

## 2. Формы, методы контроля и аттестации учащихся

### Планируемые результаты.

#### *Личностные результаты:*

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### *Метапредметные результаты:*

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- **умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.**

#### *Предметные результаты:*

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
  - умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
  - умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:
- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
  - умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
  - спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
  - стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

**В результате изучения раздела "Легкая атлетика" на занятиях во внеурочной деятельности учащиеся должны:**

#### ***Характеризовать:***

- легкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий легкой 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 высоту с разбега, метания малого мяча на дальность;



- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

### **Уметь:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой;
  - технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
  - контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях легкой атлетикой;
  - выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям;
  - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
  - участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину и высоту с разбега, метание в своей возрастной категории
- помогать в судействе школьных соревнований по легкой атлетике

### **Демонстрировать:**

- общеобразовательные упражнения, целенаправленно воздействующих основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, прыгучести, гибкости и координации).
- легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину).
- тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- общую физическую подготовку.
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью прыжков и бега.
- умения предъявлять свои лидерские качества, инициативу и социальную активность.

## **Ресурсы и условия реализации учебного курса.**

### **Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.**

Наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, раздевалок.

**Спортивное оборудование:** баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; корзины, сетки, стойки, оборудование для силовых упражнений (утяжелители, гантели), гимнастическая перекладина, шведские стенки, секундомер, разметочные дорожки для прыжков и метания, канат для перетягивания, перекладина пристенная, гимнастический козел, маты гимнастические, скамейка гимнастическая, мостик, скакалки, сетка волейбольная, мяч гандбольный, диск, планка для прыжков, палочки эстафетные, мяч для метаний (150 г.), мячи малые резиновые, набивные мячи.

**Гигиенические требования:** Спортивные сооружения должны соответствовать установленным санитарно-гигиеническим требованиям и нормам. К гигиеническим требованиям спортивных сооружений предъявляются особо высокие требования, так как от их санитарного состояния зависит оздоровительный эффект занятий физическими упражнениями и спортом. Важное гигиеническое значение имеет внутренняя отделка помещений. Стены должны быть ровными, без выступов и лепных украшений. Дверные проёмы не должны

иметь выступающих наличников. Пол должен быть ровным, без выбоин и выступов, нескользким, эластичным, легко моющимся. Спортивный зал должен иметь по возможности прямое естественное освещение; искусственное освещение в залах осуществляется светильниками рассеянного или отражённого света. Освещение должно быть равномерным и обеспечивать необходимый уровень горизонтальной и вертикальной освещённости в соответствии с установленными нормами.

**Оборудование и инвентарь спортивного зала** должен быть исправен и соответствовать определённым стандартам по форме, весу и качеству материалов. К ним также предъявляется ряд гигиенических требований, направленных на предупреждение спортивных травм, устранение загрязнения воздуха пылью, соответствие снарядов возрасту занимающихся. Всё это создаёт условия для нормального учебно-тренировочного процесса. В крытых спортивных сооружениях категорически запрещается курить, а также заниматься не в спортивной форме.

**Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям.** Эти сооружения, располагаемые на открытом воздухе, могут быть отдельными или комплексными. Открытые плоскостные спортивные сооружения должны иметь специальное покрытие с ровной и нескользящей поверхностью, не пылящейся в сухое время года и не содержащей механических включений, которые могут привести к травме. Травяное покрытие (зелёный газон), кроме того, должно быть низким, густым, морозостойким, устойчивым к вытаптыванию и частой стрижке, а также к засушливой и дождливой погоде. Покрытие должно иметь уклоны для отвода поверхностных вод.

**Гигиенические требования к одежде, к обуви.** Очень важно соблюдать правила личной гигиены в повседневной жизни и, особенно при занятиях физическими упражнениями. Всем известно, что соблюдение этих правил способствует не только предупреждению заболеваний, укреплению здоровья и нормальному развитию организма, но и повышению работоспособности, физическому совершенствованию. **Личная гигиена** включает в себя уход за кожей, полостью рта, волосами, закаливание, а так же содержание в чистоте своей одежды и обуви. Для занятий в помещении зимой и тренировки летом одежда должна соответствовать метеорологическим условиям и особенностям вида спорта. В тёплую погоду - спортивные трусы, майка, тренировочный костюм из хлопчатобумажной ткани; в прохладную – спортивный костюм шерстяной ткани. Обувь нужно иметь прочную, эластичную, удобную, лёгкую и свободную, что обеспечит устойчивость походки и не будет препятствовать развитию плоскостопия. Неудобная, тесная обувь ухудшает кровообращение, не согревает стопы, она вызывает ссадины потёртости и мозоли. Одежда и обувь нуждаются в постоянном уходе. Бельё необходимо стирать после каждой тренировки. Загрязнённую и намокшую обувь следует очистить, просушить и смазать специальной мазью или кремом. Хранить спортивную одежду и обувь нужно в проветриваемом месте.

## **Используемые образовательные технологии.**

**Информационно-коммуникационные** технологии (тестовые практические задания).

**Личностно - ориентированный** подход, т.е. уроки ориентированны на личностные показатели обучающихся.

**Здоровьесберегающие технологии.** Главная особенность - приоритет здоровья, то есть грамотная забота о здоровье как обязательном условии образовательного процесса. Все происходящее в образовательном учреждении должно оцениваться с позиции влияния на психофизиологическое состояние и здоровье учащихся.

## **Технические средства обучения.**

Музыкальный центр, колонки, секундомер, компьютер.

## **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

### **Основные источники:**

1. Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов «Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. 1-11 классы», Москва. Издательство «Просвещение» 2016 год.
2. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2003 г.
3. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003 г. - 131 с.
4. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М., 2008 г.

### **Дополнительные источники:**

1. Легкая атлетика. Прыжки. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР и ШВСМ. - М., Спорт, 2014 г.
2. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: - Челябинск, 2010 г.
3. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Terra-спорт, 2012 г.
4. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. И.А.Тер-Ованесян.- М.: Terra-Спорт, 2012 г.
5. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. В.Б.Попов- М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2011 г.
6. Тренировка спринтера. Е.Д.Гагуа - М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2011 г.
7. Спорт и личность. А.Т.Паршиков, О.А.Мильштейн. Методические рекомендации. – М., Советский спорт, 2013 г.
8. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Terra-спорт, 2012 г. - 240 с.

9. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2013 г. - С.86-89.
10. Королев Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. - М.: Мир атлетов, 2013 г. - 417 с.
11. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 2013 г.-91 с.
12. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2013 г.

### **Интернет-ресурсы:**

1. Атлетическая гимнастика <http://nashol.com/20100402317/atleticheskaya-gimnastika-bezsnaryadov-fothin-v-g-1991.html>.
2. Дыхательная гимнастика. <http://nashol.com/2015051184622/dihatelnaya-gimnastika-i-eevidi-fizicheskaya-kultura-chubakova-d-2014.html>.
3. Общая физическая подготовка <http://nashol.com/2015042284225/obschaya-fizicheskayapodgotovka-znat-i-umet-grishina-u-i-2014.html>.
4. Педагогика физической культуры и спорта <http://nashol.com/2015020782271/pedagogika-fizicheskoi-kulturi-i-sporta-kurs-lekciiuucheb-posobie-yamaletdinova-g-a-2014.html>.
5. Спортивные игры [nashol.com](http://nashol.com) Спортивные игры, Техника, Тактика, Методика обучения.
6. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>.
7. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.sport.mos.ru/>.
8. <http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации.
9. <http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование».
10. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
11. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) – Официальный сайт Олимпийского комитета России.
12. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
13. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2013).
14. [www.nsportal.ru/node/440750](http://www.nsportal.ru/node/440750) (Якунина Г.Н. организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методические рекомендации)