

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей № 389 «Центр экологического образования» Кировского района
Санкт-Петербурга**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ лицей
№ 389 «ЦЭО» _____

Приказ от _____ № _____

Утверждено на
заседании

педагогического совета

Протокол № _____

от _____ 20____ г

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель МО

Протокол от _____ № _____

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивной направленности секции
«Легкая атлетика»

Возраст обучающихся: 7-16 лет

Срок реализации: 30 месяцев

Автор - составитель:
Анкудинова Татьяна Николаевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Легкая атлетика» (далее Программа) составлена на основе Распоряжения Правительства РФ «Об утверждении стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2022 года» № 1101 от 07.08.2009 г., Приказа Минспорта России от 14.03.2013 №111 «Об утверждении федерального стандарта по виду спорта легкая атлетика», Постановления правительства РФ о федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта РФ на 2016-2020 годы» от 21.01.2015 г., Приказа «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013 г. №1008.

Направленность Программы – физкультурно-спортивная.

Участники Программы – мальчики и девочки в возрасте 7-16 лет. Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы – 15-20 человек, минимальная наполняемость группы 10 человек.

Срок реализации Программы: 3 года.

Объем программы режим работы -

1 год обучения – занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Общий объем учебной недельной нагрузки на обучающегося 6 часов, итого 240 часов в год.

2 год обучения – занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Общий объем учебной недельной нагрузки на обучающегося 6 часов, итого 240 часов в год.

3 год обучения - занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Общий объем учебной недельной нагрузки на обучающегося 6 часов, итого 240 часов в год.

Год обучения	Возраст обучающихся	Количество часов в год	Время на одно занятие	Количество тренировок в неделю
1-й	9-10	240	90 мин.	3
2-й	11-13	240	90 мин.	3
3-й	14-16	216	90 мин.	3

Формы учебной деятельности: свободные беседы на спортивную тематику, групповые обсуждения профессиональных тем, технической и тактической стороны избранного вида спорта, учебно-тренировочные занятия, участие в соревнованиях, тестирование по видам подготовки.

Формы организации образовательного процесса- групповые подходы.

Актуальность программы обусловлена требованиями современного образования, стратегией развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2021 года. Реализация Стратегии позволяет привлечь к систематическим занятиям физической культурой и спортом и приобщить к здоровому образу жизни подрастающее поколение. В настоящее время остро огромное значение приобретает проблема формирования у детей определенных морально-волевых качеств, позволяющих стать личностью, не сгибаться в сложных жизненных ситуациях. Необходимо искать способы решения воспитательных задач в объединениях, группах, секциях.

Программа предусматривает занятия не только в залах, но и на улице, в манеже. Разнообразие методов и приемов, форм, относительная доступность в техническом и материальном обеспечении, большой арсенал формирующихся в процессе занятий физических качеств и навыков – все это формирует мотивацию детей к занятиям физической культурой.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что занятия в объединении весьма благотворно воздействуют на развитие двигательных качеств, психики, волевых качеств, формируют прикладные навыки, необходимые в повседневной жизни. Особенно ценны эти занятия в плане развития и совершенствования таких качеств, как быстрота, выносливость, координация движений и ловкость. Обучение по программе способствует воспитанию настойчивости, упорства, развитию коммуникативных качеств, которые необходимы обучающимся для успешной учебы и развития личности.

Программа основывается на следующих **принципах**:

- Реализация здоровьесберегающих технологий;
- принцип вариативности, обосновывающий планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивные залы, пришкольные площадки, стадионы) регионально-климатическими условиями;
- принцип достаточности и сообразности, связанный с распределением учебного материала, обеспечивающий развитие познавательной и предметной активности детей;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

Формы учебной деятельности: свободные беседы на спортивную тематику, групповые обсуждения профессиональных тем, технической и тактической стороны избранного вида спорта, учебно-тренировочные занятия, участие в соревнованиях, тестирование по видам подготовки.

Цель программы: Формирование физической культуры обучающихся, повышение результатов в годичном цикле.

Задачи первого-второго года обучения:

Личностные

- формировать культуру здорового образа жизни;
- выполнение спортивных разрядов не ниже 3 юн.
- воспитывать коммуникативные и волевые качества, трудолюбие, взаимовыручку, спортивное поведение;
- обучить основам знаний физиологии и гигиены, профилактике травматизма, коррекции осанки и телосложения.

Метапредметные

- создавать условия выбора для самореализации, самоусовершенствования детей через демонстрацию собственных спортивных навыков;
- воспитывать самостоятельность, ответственность, активность, аккуратность;
- развивать умение общения со сверстниками и взрослыми, взаимодействия в коллективе;
- учить применять полученные знания и умения в повседневной жизни.

Образовательные (предметные)

- формировать основы выполнения легкоатлетических упражнений;
- формировать основы физиологии и гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- учить основам судейства в простейших игровых ситуациях;
- учить выполнять общеразвивающие и специальные беговые упражнения;
- учить составлять самостоятельно простейшие комплексы упражнений;
- учить выполнять комплексы упражнений для правильной осанки, для развития равновесия;
- учить выполнять нормативные требования по физической подготовленности;

- учить управлять своими эмоциями в процессе занятий и на соревнованиях;

Задачи третьего года обучения:

Личностные

- формировать культуру здорового образа жизни;
- выполнение спортивных разрядов не ниже 1 юн.
- воспитывать коммуникативные и волевые качества, трудолюбие, взаимовыручку, спортивное поведение;
- обучить основам знаний физиологии и гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения.
- регулярное участие в соревнованиях различного уровня и выполнение спортивных разрядов не ниже 1 юношеского.

Метапредметные

- создавать условия выбора для самореализации, самоусовершенствования детей через демонстрацию собственных спортивных навыков;
- воспитывать самостоятельность, ответственность, активность, аккуратность;
- развивать умение общения со сверстниками и взрослыми, взаимодействия в коллективе;
- учить применять полученные знания и умения в повседневной жизни.

Образовательные (предметные)

- формировать основы выполнения легкоатлетических упражнений;
 - формировать основы физиологии и гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;
 - учить основам судейства в простейших игровых ситуациях;
 - учить выполнять общеразвивающие и специальные беговые упражнения;
 - учить составлять самостоятельно простейшие комплексы упражнений;
 - учить выполнять комплексы упражнений для правильной осанки, для развития равновесия;
 - учить выполнять нормативные требования по физической подготовленности;
- учить управлять своими эмоциями в процессе занятий и на соревнованиях

Планируемые результаты первого-второго года обучения:

По итогам освоения программы у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

Личностные

- коммуникативные и волевые качества, трудолюбие, взаимовыручка, спортивное поведение;
- самостоятельность к ежедневному выполнению разминочных упражнений;
- знание основ физиологии и гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения.

Метапредметные

- самореализация, самоусовершенствование;
- самостоятельность, ответственность, активность, аккуратность;
- умение общаться со сверстниками и взрослыми, взаимодействие в коллективе;
- умение применять полученные знания и умения в повседневной жизни.

Образовательные (предметные)

- знание основ легкой атлетикой;
- знание основ физиологии и гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- знание основ судейства в простейших игровых ситуациях;
- умение выполнять общеразвивающие и специальные беговые упражнения;
- умение составлять самостоятельно простейшие комплексы упражнений;

- умение выполнять комплексы упражнений для правильной осанки, для развития равновесия;
- умение выполнять нормативные требования по физической подготовленности;
- умение управлять своими эмоциями в процессе занятий и на соревнованиях;
- умения применять полученные знания и умения в повседневной жизни.

Планируемые результаты третьего года обучения:

Личностные

- выполнение спортивных разрядов не ниже 1 юношеского;
- коммуникативные и волевые качества, трудолюбие, взаимовыручка, спортивное поведение;
- самостоятельность к ежедневному выполнению разминочных упражнений;
- знание основ физиологии и гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения.

Метапредметные

- самореализация, самоусовершенствование;
- самостоятельность, ответственность, активность, аккуратность;
- умение общаться со сверстниками и взрослыми, взаимодействие в коллективе;
- умение применять полученные знания и умения в повседневной жизни.

Образовательные (предметные)

- знание основ легкой атлетикой;
- знание основ физиологии и гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- знание основ судейства;
- умение выполнять общеразвивающие и специальные беговые упражнения;
- умение составлять самостоятельно простейшие комплексы упражнений;
- умение выполнять комплексы упражнений для правильной осанки, для развития равновесия;
- умение выполнять нормативные требования по физической подготовленности;
- умение управлять своими эмоциями в процессе занятий и на соревнованиях;
- умения применять полученные знания и умения в повседневной жизни

Формы контроля

Контроль прохождения программного материала осуществляется в процессе бесед, устных опросов, а также через сдачу контрольных нормативов, контрольных пробеганных отрезков, участие в соревнованиях.

Итоговый контроль проводится по окончании освоения программы в форме сдачи контрольных нормативов, проверки теоретических знаний.

А также собственно-соревновательная деятельность, а также процессы роста у мальчиков и девочек.

**Учебно-тематический план
Первого-второго года обучения
(6 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе	
			теоретических	практических
I	Основы знаний.	2	2	
1	Вводное занятие. Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике.	1	1	
2	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Легкая атлетика – как вид спорта.	1	1	
II	Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для различных видов легкой атлетики.	128	4	124
1	Бег на короткие и средние дистанции	40	1	39
2	Прыжки в длину с разбега «согнув колени»	20	1	19
3	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	15	1	14
4	Метание малого мяча	20	1	19
5	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	33		33
III	Общая физическая подготовка.	102	5	97
1	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	102	5	97
IV	Контрольные испытания.	6	1	5
V	Итоговое занятие.	2	1	1
Итого часов		240	13	227

Содержание программы Первого-второго года обучения

I. Основы знаний.

Тема №1. Вводное занятие.

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Тема №2. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. В основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма:

- для соматического и физического здоровья – я могу;
- для психического – я хочу;
- для нравственного – я должен.

Важнейшими факторами, влияющими на здоровье являются:

- образ жизни;
- питание;
- оздоровительная гимнастика;
- экология.

Беседа: «О профилактике простудных заболеваний»

Тема №3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.

Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

Тема №4. Легкая атлетика – как вид спорта.

Легкая атлетика является комплексным видом спорта, включающим в себя различные виды дисциплин. Она по праву считается королевой спорта, недаром, два из трех призывов в девизе «Быстрее, выше, сильнее» можно не задумываясь отнести к именно легкоатлетическим дисциплинам. Легкая атлетика составляла основу спортивной программы первых олимпийских игр. Свои позиции легкой атлетике удалось завоевать за счет простоты, доступности и, если хотите, естественности своих соревновательных дисциплин.

Лёгкая атлетика — совокупность видов спорта, объединяющая такие дисциплины, как ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метание (диска, копья, молота), толкание ядра и легкоатлетические многоборья. Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

I. Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для различных видов легкой атлетики.

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой; правила соревнований в беге на короткие дистанции; физическое развитие человека; контроль над физическими нагрузками; техника стартового разгона и бега по дистанции; знание физических упражнений; физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья.

Практическая часть: Совершенствование техники бега с низкого старта (600м, 800м, 1000м). Совершенствование физических качеств в контрольных упражнениях. Обучение

технике стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью. Совершенствование техники стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью. Обучение технике движения рук в беге. Закрепление техники элементов бега на короткие дистанции.

2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

История развития легкой атлетики.

- легкая атлетика - как вид спорта

Практическая часть: прыжки в длину с места; отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия).

- физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств

Практическая часть: Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека:

- основные приёмы самоконтроля.

Практическая часть: Метание теннисного мяча, стоя боком в направлении метания, выход в положение "натянутого лука" в финальном усилии; выполнение хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии; метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8-10м.

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетики

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.

Практическая часть:

Игры с бегом: «Знамя», «Жмурки», «Ловишки», «Выручай!», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

Игры с прыжками: «Кузнечики», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».

III. Общая физическая подготовка.

Тема №1. Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практические занятия. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки, диск «Здоровье». ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3x10 м. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя.

IV. Контрольные испытания.

Теория. Правила выполнения контрольных испытаний.

Практические испытания. Развитие физических качеств в контрольных упражнениях.

- Бег от 60 до 1500 метров в зависимости от выбранной узкой специализации.
- Прыжки в длину с места, с разбега.
- Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»
- Метание малого мяча.

Учебно-тематический план третьего года обучения (6 часов в неделю)

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	
2.	Теоретическая подготовка	6	6	
2.1	Основы правильной техники	4	4	
2.2	Гигиена спортсмена	1	1	
2.3	Формирования правильного режима дня	1	1	
3.	Общая физическая подготовка	90		90
3.1	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами	20		20
3.2	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом	15		15
3.3	Акробатические упражнения	5		5
3.4	Упражнения в висах и упорах	10		10
3.5	Прыжковые упражнения и упражнения на развитие двигательных качеств	40		30
4.	Специальная физическая подготовка	70		70
4.1	Специально-беговые упражнения бегуна	20		20
4.2	Работа с утяжелителями	10		10

4.3	Бег по отметкам	15		15
4.4	Бег в упоре и в упряжке	15		15
4.5	Имитационная работа рук	10		10
5	Технико-тактическая подготовка	30		30
5.1	Техническая подготовка	6		6
5.2	Техника бега по виражу	6		6
5.3	Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега:	6		6
5.4	Совершенствование техники финиширования	4		4
5.5	Техника прыжка в длину	4		4
5.6	Техника метания	4		4
6.	Психологическая и морально-волевая подготовка	16		16
6.1	Использование неблагоприятных метеорологических условий (усложнение тренировочного процесса, борьба с тепличными условиями)	3		3
6.2	Использование отягощений, сопротивлений	4		4
6.3	Соревнования с разными соперниками (более сильными и более слабыми)	5		5
6.4	Дополнительные задания на стадии утомления	2		2
6.5	Создание неожиданных препятствий различной степени трудности	2		2
7.	Контрольно-переводные испытания	5		5
8.	Инструкторская и судейская практика	5		5
9.	Медико-биологический контроль	2		2
10.	Соревнование	16		16
	Итого:	240	7	233

Содержание программы третьего года обучения

1. Вводное занятие

Знакомство с образовательной программой. Общие требования к безопасности. Требования к безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Требования к безопасности в особых ситуациях.

2. Теоретическая подготовка

Теория. Спорт и здоровье. Понятие «Спорт высших достижений». Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Основные правила легкоатлетической квалификации. Соблюдение гигиены. Вредные привычки. Распорядок дня юного легкоатлета. Общий режим дня обучающегося. Значение правильного режима для юного спортсмена.

3. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с набивным мячом (вес 1—2 кг). Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук-с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырок вперед с шага. Два кувырка вперед. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись. «Мост» из положения лежа на спине. «Полушпагат».

Упражнения в висах и упорах. Из вися хватом сверху подтягивание: два подхода по 2—4 раза, 2—3 подхода по 3—5 раз. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2—4 раза, 2—3 подхода по 3—5 раз.

Прыжки с разбега в длину (310—340 см) и в высоту (95—106 см). Прыжки с места в длину.

Льжи. Прогулки, подъемы, спуски, прохождение дистанции 1—2 км.

Прыжковые упражнения. Прыжки через барьеры на разной высоте, соскоки, прыжки в глубину. Координационная лесенка.

4. Специальная физическая подготовка.

Специально-беговые упражнения бегуна (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, лезгинка, многоскоки, выпрыгивание, семенящий бег. Работа с утяжелителями, бег, прыжковые упражнения. Бег по отметкам и через отметки. Бег в упоре, упряжке. Имитационные движения рук и ног для формирования техники.

5. Техничко-тактическая подготовка.

Бег по узкой прямой дорожке с низким ограждением, бег с высоким подниманием бедра через расставленные на расстоянии 80-100 см, бег в положении «руки за спиной» или на поясе, прыжки с ноги на ногу в широком шаге, бег в гору (с горы), бег по виражу (вход в вираж, выход с виража), упражнения с использованием барьеров,

Техника бега по виражу. Имитация движения рук на месте (активное, более широкое движение правой вовнутрь), бег змейкой, бег по кругу радиусом 10-20 м, бег с ускорением по виражу на отрезках 60-70 м. Повторяется ускорение с различной скоростью при входе и выходе из виража, бег с ускорением по виражу по большой и малой дуге (1-й и 6-й дорожке).

Совершенствование техники бега с низкого старта. Объяснение и показ рационального размещения колодок, установка стартовых колодок, выполнение команд «На старт!» и «Внимание!» (по команде «Внимание!» научить рационально распределять вес тела на ноги и руки), выбегание со стартовых колодок, низкий старт с пробеганием отрезков 20-50 м, и.п. - упор лежа на согнутых руках. Выполнение с одновременным выпрямлением рук выносить поочередно каждую ногу до касания коленом груди (6-8 раз каждой ногой), старты по виражу с разной скоростью.

Совершенствование техники финиширования. ходьба с наклонами туловища вперед и отведением рук назад, бег в спокойном и быстром темпе с наклонами туловища вперед и отведением рук назад, финиширование плечом со средней и максимальной скоростью.

Техника прыжка в длину. Разбить по фазам прыжок. Отработка фаз прыжка: разбег, отталкивание, группировка, приземление. Освоение специальных упражнений для овладения фаз прыжка.

Техника метания. Виды хвата снаряда, Виды снарядов (мяч, молот, граната, торпеда, диск, копье). Разбег при метании, отведение снаряда, принцип «натянутый лук». Финальное усилие. Упражнения для формирования техники метания.

6. Психологическая и морально-волевая подготовка.

Достижение оптимального приспособления спортсмена и его психики к физическим, эмоциональным и другим нагрузкам. Основной задачей здесь является – формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости. Использование следующих приемов: использование неблагоприятных метеорологических условий (усложнение тренировочного процесса, борьба с тепличными условиями), вариативность трасс, площадок, мест тренировок и т.д, Подбор специальных упражнений и условий их выполнения, дополнительные задания на стадии утомления, Использование отягощений, сопротивлений, Прикидки, турниры, тренировочные соревнования, соревнования с разными соперниками (более сильными и более слабыми), Создание неожиданных препятствий различной степени трудности (приближение условий тренировочных занятий к соревновательным).

7. Контрольно-переводные испытания.

Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке. Анализ практических умений и навыков по легкой атлетике.

8. Инструкторская и судейская практика.

Проведение судейства на школьном уровне. Получение знаний основных правил судейства по легкой атлетике. Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, терминами по изучению элементов легкой атлетике. Выполнение обязанностей тренера на занятиях. Обучение в составлении конспекта тренировочных занятий. Основные правила судейства соревнований в беге, основные обязанности судей, судейская документация.

9. Медико-биологический контроль.

Проведение плановой диспансеризации в республиканском врачебном диспансере. Ведение дневника самоконтроля. Контроль ЧСС в процессе занятия

10. Соревнование

Регулярное участие в соревнованиях на разных уровнях начиная от первенства района до республиканских соревнований согласно календарному плану.

Условия реализации программы

Организационно-кадровые

Разработка программы подготовки и сопровождения педагогических кадров, включающая в себя:

А) посещение семинаров и научно-практических конференций с целью получения знаний по теории и методике преподавания

Б) организация информационного взаимодействия в процессе реализации программы (проведение совещаний, педагогических советов, конференций)

Содержательно-деятельные

Проработка основных моментов программы деятельности со всеми ее участниками; разнообразие форм деятельности: арбузники, праздники, день именинника и иные формы.

Материально-технические

Максимальное использование имеющейся материальной базы лицея; техническое сопровождение игровых моментов деятельности; обеспечение визуального сопровождения программы (оформление сцены, залов, стадиона, костюмы, инвентарь). Наличие спортивного инвентаря (конусы, фишки, амортизаторы, гантели, барьеры, маты, мячи набивные, штанги, жгуты, скамейки).

Информационные

Использование средств массовой информации – газеты, стенды, плакаты. объявления о результатах спортсменов, выполнение норм ГТО, спортивных разрядов.

Оценочные материалы

Основными методами оценки учащихся являются соревнования, которые проходят согласно календарному плану на весь учебный год. Оценка исчисляется в секундах, метрах, См. Основными измерительными материалами являются: секундомер, рулетка.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Название разделов и тем	Методические виды продукции: разработки игр, бесед, экскурсий, конкурсов	Рекомендации по проведению лабораторных и практических работ	Дидактический и лекционный материал
1.	Теоретическая подготовка	Правила по технике безопасности, первичный инструктаж. Общая характеристика спортивной тренировки. Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Правила соревнований. Основные правила легкой атлетики	Знакомство с планом работы на год. Показ дидактических материалов.	Лекционный материал: 1. Физическая культура- важное средство для укрепления здоровья. Понятие ФК. 2. Личная и общественная гигиена. 3. Закаливание организма.
2.	Общая физическая подготовка	Разминочные упражнения, специально-беговые упражнения легкоатлета. Упражнения на тренажерах тrx.	Беговые упражнения; упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для ног; упражнения для шеи и туловища; упражнения для всех групп мышц; упражнения для развития силы; упражнения на развитие быстроты; упражнения для развития гибкости и др. качеств.	Лекционный материал: 1. Легкая атлетика в школе. 2 Журнал «Легкая атлетика в школе». 3. «Игры для развития выносливости».
3.	Специальная физическая подготовка	Показ дидактических материалов на тему «легкой атлетики». Дополнительные домашние задания.	Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести; упражнения для развития игровой ловкости; упражнения для развития быстроты,	Лекционный материал: 1. «Базовые упражнения». 2. «Правила легкой атлетики».

			силовых качеств упражнения для развития специальной выносливости.	
4.	Технико-тактическая подготовка	Видео с соревнований. Видео-материал	Техника: Бега спринтера. Стайера. Тактика: Бега на короткие и средние дистанции	Лекционный материал: 1. Ведущие легкоатлета мира. 2. мировые рекорды легкоатлетов.
5.	Контрольно-переводные нормативы	Контрольно-зачетные тренировки, соревнования.	Выполнение базовых упражнений. Проверка знаний теоретического материала.	Тесты и зачеты для проверки нормативных знаний.
6.	Медицинский контроль	Заключение медицинского работника о состоянии здоровья на текущий уч. год.		Лекционный материал: 1. Повторная лекция о закаливании организма 2. Здоровый образ жизни. 3. Повторная лекция о личной и общественной гигиене.
7.	Соревнования	Памятка для обучающихся и их родителей	Участие на спортивных мероприятиях, в соревнованиях.	Календарный план спортивных мероприятий на будущий учебный год.

Контрольные упражнения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 60, 100, 200 метров	Бег 60, 100, 200 метров
Сила	Подтягивание на высокой перекладине	Подтягивание на низкой перекладине

	Метание мяча из-за головы 1 кг.	Метание мяча из-за головы 1 кг.
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места
Выносливость	Тест Купера 6 мин. бег, 12 мин бег,	Тест Купера 6 мин. бег, 12 мин бег,
Координационные	Челночный бег 3*10 метров	Челночный бег 3* 10 метров
	Челночный бег 5*6 метров	Челночный бег 5*6 метров

**Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
Легкая атлетика**

Сроки реализации по годам освоения программы	I полугодие		II полугодие		Всего учебных недель
	Начало учебного года	16 недель	24 недели		
1 год	1 сентября				40
2 год	1 сентября				40
3 год	1 сентября				40

Условные обозначения:

	- учебные занятия по расписанию
	- текущая аттестация
	- промежуточная аттестация
	- итоговая аттестация

МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы	

1.3.	Рабочие программы по физической культуре	
1.4.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха Физическая культура. 5-7 классы / Под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>В.И. Лях, А.А. Зданевич.</i> Физическая культура. 8-9 классы / Под общ.ред. В.И. Ляха. Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html <i>В.И. Лях, А.А. Зданевич.</i> Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/ на сайте издательства «Просвещение» по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html . Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). <i>Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В.</i>	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд. Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
1.5.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	В составе библиотечного фонда
1.6.	Методические издания по физической культуре для учителей	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	В составе библиотечного фонда
2	Демонстрационные учебные пособия	
2.1.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	
2.2.	Плакаты методические	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3.	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	
3	Технические средства обучения	
3.1.	Колонка	1
3.2.	Мультимедийный компьютер	Возможность входа в Интернет. 1
3.3.	Принтер	1
4	Учебно-практическое оборудование	
4.1.	Стенка гимнастическая	8
4.2.	Бревно гимнастическое высокое	1
4.3.	Козел гимнастический	1
4.4.	Конь гимнастический	1
4.5.	Перекладина гимнастическая(навесная)	3
4.6.	Мост гимнастический подкидной	1
4.7.	Скамейка гимнастическая жесткая	12
4.8.	Маты гимнастические	10
4.9.	Мяч набивной (1 кг, 3 кг)	8
4.10.	Мяч малый (теннисный)	15
4.11.	Скакалка гимнастическая	30
4.12.	Палка гимнастическая	25
4.13.	Обруч гимнастический	15
4.14.	Штанга (гриф, блины)	3
5	Легкая атлетика	

5.1.	Планка для прыжков в высоту	1
5.2.	Стойка для прыжков в высоту	2
5.3.	Резиновый коврик для прыжков в длину с места	10
5.4.	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	2
5.5.	«Горпед» для метания	6
5.6.	Мячи для метания (150 г.)	6
6	Подвижные и спортивные игры	
6.1.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой (центральные)	2
6.2.	Щиты баскетбольные тренировочные с кольцами и сеткой (боковые)	6
6.3.	Мячи баскетбольные	40
6.4.	Жилетки игровые	10
6.5.	Стойки волейбольные	2
6.3.	Сетка волейбольная	2
6.4.	Мячи волейбольные	25
6.5.	Табло перекидное	1
6.6.	Ворота для мини футбола	2
6.7.	Сетка для ворот мини-футбола	2
6.8.	Мяч футбольный	20
6.9.	Насос для накачивания мячей	2
7	Измерительные приборы	
7.1.	Секундомер	5
8	Средства первой помощи	
8.1.	Аптечка медицинская	2
9	Спортивные сооружения	
9.1.	Спортивный зал игровой	С раздевалками для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
9.2.	Кабинет учителя	Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки).
9.3.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Включает в себя стеллажи.
10	Пришкольный стадион (площадка)	
10.1.	Легкоатлетическая дорожка	3
10.2.	Сектор для прыжков в длину	1
10.3.	Игровое поле для футбола	1
10.4.	Тренажерный городок	1

Календарный учебный график

Сроки реализации по годам освоения программы	I полугодие			II полугодие		Всего учебных недель
	Начало учебного года	16 недель		24 недели		
1 год	1 сентября 2019	5.09.19 30.12.19	15.11.19	9.01.20 30.06.20	12.05.20	40
2 год	1 сентября 2020	4.09.20 29.12.20	21.11.20	9.01.21 30.06.21	11.05.21	40

3 год	1 сентября 2021	5.09.21 30.12.21 1	23.11.21	9.01.22 30.06.22	12.05.22	40
--------------	--------------------	--------------------------	----------	---------------------	----------	-----------

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

для родителей и обучающихся:

1. Школа легкой атлетики, под ред. А. В. Коробова, 2 изд., М., 1998
2. Легкая атлетика для юношей, под ред. П. Л. Лимаря, М., 1999
3. Легкая атлетика, Учебник для институтов физической культуры, под ред. Н. Г. Озолина и Д. П. Маркова, 2 изд., М., 2002
4. Бернштейн Н. А., О построении движений, М., 1997
5. Ухов В., Спортивная ходьба, М., 1996
6. Фруктов А. Л., Спортивная ходьба, М., 2000
7. Лёгкая атлетика, под ред. Д. П. Маркова и Н. Г. Озолина, М, 1999.
8. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. О.В.Колодий, Б.М. Лутковский, В.В. Ухов. 1999.
9. Учебник тренера по легкой атлетике. Л.С.Хоменкова . -2002.
10. "Энциклопедия для детей" Т. 20. СПОРТ / Глав.ред. Э68 В.А. Володин. - М.: Аванта+, 2001.
- 11 Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА; Советский спорт - Москва, 2010.
12. Легкая атлетика. Учебник; Физическая культура - Москва, 2014.
13. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры; Физкультура и спорт - Москва, **2009**.
14. Олимпийская энциклопедия. В 5 томах. Том 1. Легкая атлетика; Свиньин и сыновья - Москва, **2014**.
15. Олимпийская энциклопедия. Легкая атлетика. Афины 2004, Пекин 2008; Свиньин и сыновья - Москва, 2011.
16. Жилкин А. И., Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В. Легкая атлетика; Академия - Москва, 2009.
17. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика; Академия - Москва, **2010**.