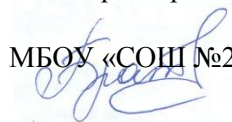


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №23 им. Эрдниева П.М.»

«Согласовано»

Зам. директора по ВР

МБОУ «СОШ №23 им. Эрдниева П.М.»



Н.Н. Братышева

«Утверждаю»

Директор БОУ «СОШ №23 им. Эрдниева П.М.»



Сангаджиева П.Н.

приказ №234 от 02.09.2024 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Возраст учащихся: 10 – 14 лет

Срок реализации: 1 год

**Автор-составитель: Иванова И.Н.
Учитель физической культуры.**

г. Элиста, 2024 г.

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ)
программы Физкультурно-спортивной направленности «Лёгкая атлетика»

Название программы	«Лёгкая атлетика»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Иванова Ирина Николаевна
Год разработки	2023
Цель	Цель: Формирование физической культуры личности детей и подростков посредством освоения основ содержания физкультурно-спортивной деятельности с легкоатлетической направленностью.
Задачи	<p>Обучающие</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. обучение техническим приёмам и правилам проведения соревнований; 2. обучение тактическим действиям; 3. обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях; 4. овладение навыками регулирования психического состояния. <p>Развивающие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта; 2. совершенствование навыков и умений при выполнении двигательных действий; 3. развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма; <p>Воспитательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе; 2. воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи; 3. воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время; <p>формирование</p>
Планируемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> - участие в соревнованиях; - повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; - устойчивое овладение умениями и навыками игры; - развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы; - укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма; - умение контролировать психическое состояние. <p>Межпредметные результаты: опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения</p>

дисциплин легкой атлетики. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение

	функциональных возможностей основных систем организма.
Срок реализации программы	34 недели
Количество часов в неделю/ год	3/102
Возраст обучающихся	11-14 лет
Формы занятий	Формы обучения и виды занятий: Очная, Формы обучения; индивидуальные, групповые. Занятия в рамках программы проводятся, в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Форма занятий - физические упражнения (разминка, ОРУ, специальные упражнения, технико-тактические упражнения, игровые упражнения, игры), беседы по правилам и судейству соревнований.
Методическое обеспечение	Методические пособия по лёгкой атлетике, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовке.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	может быть использовано: 1. Спортивный зал. 2. Спортивная площадка. 3. Прыжковая яма. 4. Сектор для прыжков в высоту. 5. Волейбольные мячи, мячи для метания. 6. Набивные мячи. 7. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п. 8. Гимнастические маты.

Аннотация

В разработке программы использована примерная программа по легкой атлетике для ДЮСШ «Бег на короткие дистанции», а также опыт авторов Валика Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов», Козьмина Р.К., Левитский Н.Г., Лимаря П.Л. «Первые шаги в легкой атлетике», Озолина Э.С. «Спринтерский бег».

Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты, толкание ядра, а также легкоатлетического многоборья. Среди различных физических упражнений, способствующих всестороннему физическому развитию, главенствующая роль принадлежит упражнениям лёгкой атлетики.

Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья. 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 в спортивных залах, но и в естественных условиях.

В программе учтена последовательность, определяющая значимость основных направлений тренировочного процесса в условиях Северного региона. Она предназначена для тренеров и педагогов-организаторов, работающих по направлению физкультурно-оздоровительной деятельности по легкой атлетике.

В данной программе представлен программный материал, организация спортивно-оздоровительных занятий, содержание теоретических и практических занятий, методические рекомендации, нормативы физической подготовки.

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с актуальными нормативно-правовыми актами федерального и регионального уровней:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Национального проекта «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г. № 10);

- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629);

- Санитарных правил 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28);

Актуальность программы: Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми навыками во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «лёгкой атлетикой» в школьной программе недостаточно для качественного овладения двигательными навыками и в особенности техническими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, 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 и совершенствование тактических и технических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень при занятиях «лёгкой атлетикой» Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ физкультурно-спортивная, видеоматериала и т. д.

Направленность программы : физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Отличительные особенности программы: Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических и технических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высоких результатов в соревнованиях, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов и стремлению к победам.

Адресат программ: 11-14 лет

Объем программы: 102 часа

Срок освоения программы: 34 недели

Режим занятий: 3 занятия в неделю по 60 минут

Формы обучения и виды занятий: Очная. Формы обучения; индивидуальные, групповые. Занятия в рамках программы проводятся, в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Форма занятий - физические упражнения (разминка, ОРУ, специальные упражнения, технико-тактические упражнения, игровые упражнения, игры), беседы по правилам и судейству соревнований.

Цель и задачи программы:

Цель: Формирование физической культуры личности детей и подростков посредством освоения основ содержания физкультурно-спортивной деятельности с легкоатлетической направленностью.

Задачи:

Обучающие

1. обучение техническим приёмам и правилам проведения соревнований;
2. обучение тактическим действиям;
3. обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
4. овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

1. повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
2. совершенствование навыков и умений при выполнении двигательных действий;
3. развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Воспитательные:

1. выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
2. воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
3. воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
4. формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Учебный план программы

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов	
1.	Основы знаний			8	
1.1.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетики	2			Метод опроса
1.2.	Техника выполнения разучиваемых упражнений	2			Метод опроса
1.3	Упражнения для развития физических качеств	2			Метод опроса
1.4	Основные положения правил соревнований по бегу, прыжкам и метаниям	2			Метод опроса
2.	Общефизическая подготовка			25	
2.1.	Упражнения без предметов	1	7		Метод наблюдения
2.2.	Упражнения с предметами	1	7		Метод наблюдения
2.3	Упражнения с партнёром	1	8		Метод наблюдения
3	Специальная физическая подготовка			36	

3.1	Скоростно-силовые упражнения	1	8		Контрольные тесты
3.2	Силовые упражнения	1	8		Контрольные тесты
3.3	Скоростные упражнения	1	8		Контрольные тесты
3.4	Упражнения на выносливость	1	8		Контрольные тесты
4.	Технико - тактическая подготовка			28	
4.1	Бег на короткие дистанции	1	6		Соревнования Контрольные тесты
4.2	Прыжки в длину и высоту	1	6		Соревнования Контрольные тесты
4.3	Метание мяча	1	6		Контрольные тесты
4.4	Бег на длинные дистанции	1	6		Соревнования Контрольные тесты
5	Тестирование физической подготовленности			5	
5.1	Бег 30 м с высокого старта		1		Контрольные тесты
5.2	Прыжок в длину с места		1		Контрольные тесты
5.3	Челночный бег 3x10 метра		1		Контрольные тесты
5.4	Подтягивание на перекладине/ отжимание		1		Контрольные тесты
5.5	Бег 1000 метров		1		Контрольные тесты
	ИТОГО: 102 часов	19	83	102	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	31.05.2024	34	102	3 занятия в неделю по 60 минут

Календарно-тематическое планирование на 2023/2024 учебный год

№ п/п	Наименование	Тема занятия	Количество	Дата проведен	Дата проведе
-------	--------------	--------------	------------	---------------	--------------

	раздела программ ы		часов	ия занятий (план)	ния занятий (факт)
1.	Основы знаний	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетики. Вводный инструктаж по ТБ. Развитие выносливости	1	01.09	
2.		Повышение уровня ОФП. Первичный инструктаж по ТБ.при занятиях лёгкой атлетикой.	1	05.09	
3.		Спортивные и подвижные игры Спортивный инвентарь, оборудование мест занятий. Одежда, обувь легкоатлета.	1	06.09	
4.	Основы знаний	Техника выполнения разучиваемых упражнений Бег и его разновидности	1	08.09	
5.		Развитие выносливости. Основы техники бега. Спортивные игры	1	12.09	
6.		Развитие выносливости. Основы техники бега	1	13.09	
7.		Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Возникновение и развитие различных видов лёгкой атлетики	1	15.09	
8.		Развитие скоростных способностей..Основы техники бега	1	19.09	
9.		Развитие скоростных способностей. Основы техники бега. Спортивные игры	1	20.09	
10.	Основы знаний	Упражнения для развития физических качеств Контрольные нормативы	1	22.09	
11	Основы знаний	Упражнения для развития физических качеств Контрольные нормативы	1	26.09	
12		Развитие силовых способностей. Спортивные игры	1	27.09	
13		Развитие силовых способностей	1	29.09	
14	Основы знаний	Техника выполнения разучиваемых упражнений Развитие скоростно-силовых способностей. Основы техники прыжков	1	03.10	
15		Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры	1	04.10	
16		Развитие скоростных способностей. Основы техники бега. Спортивные игры	1	06.10	
17	Основы знаний	Основные положения правил соревнований по бегу, прыжкам и метаниям Развитие скоростных способностей. Основы техники бега	1	10.10	
18		Развитие скоростных способностей. Основы техники бега. Спортивные игры.	1	11.10	
19		Развитие скоростных способностей. Спортивные игры	1	13.10	
20		Развитие выносливости. Спортивные игры	1	17.10	
21		Бег по пересечённой местности. Развитие выносливости	1	18.10	
22		Развитие скоростно-силовых способностей	1	20.10	
23		Развитие силовых способностей. Основы техники бега	1	24.10	
24		Развитие скоростных способностей. Спортивные игры.	1	25.10	

25		Развитие скоростных способностей. Основы техники бега	1	27.10	
26		Развитие скоростно-силовых способностей. Основы техники прыжков	1	07.11	
27		Развитие скоростных способностей. Спортивные игры	1	08.11	
28		Развитие скоростных способностей	1	10.11	
29		Развитие силовых способностей. Спортивные игры.	1	14.11	
30		Развитие скоростно-силовых способностей.	1	15.11	
31		Развитие скоростных способностей. Основы техники бега. Спортивные игры	1	17.11	
32		Подвижные игры и эстафеты. Специальные беговые упражнения	1	21.11	
33		Подвижные игры и эстафеты. Специальные беговые упражнения	1	22.11	
34		Низкий старт. Кроссовая подготовка	1	24.11	
35		Специальные беговые упражнения. Техника низкого старта	1	28.11	
36		Техника низкого старта и стартового разбега. Эстафеты	1	29.11	
37		Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения	1	01.12	
38		Специальные беговые упражнения. Техника спринтерского бега	1	05.12	
39		Развитие скоростной выносливости. Спортивные игры	1	06.12	
40		Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения	1	08.12	
41		Развитие скоростно-силовых способностей. Основы техники бега	1	12.12	
42		Развитие силовых способностей.	1	13.12	
43		Развитие выносливости. Спортивные игры.	1	15.12	
44		Развитие скоростных способностей. Основы техники бега	1	19.12	
45		Развитие скоростно-силовых способностей	1	20.12	
46		Развитие скоростных способностей. Спортивные игры	1	22.12	
47	Основы знаний	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетики. Инструктаж по Т.Б. Развитие выносливости	1	09.01	
48		Подвижные игры и беговые эстафеты. ОФП	1	10.01	
49		Развитие кондиционных способностей. Прыжковые упражнения	1	12.01	
50		Длительный бег в равномерном темпе. Подвижные игры	1	16.01	
51		Развитие выносливости. Спортивные игры	1	17.01	
52		Развитие силовых способностей. Спортивные игры	1	19.01	
53		Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры	1	23.01	
54		Контрольные нормативы	1	24.01	
55		Контрольные нормативы	1	26.01	
56		Развитие скоростных способностей.	1	30.01	

		Спортивные игры			
57		Развитие скоростных способностей	1	31.01	
58		Беговые и прыжковые эстафеты	1	02.02	
59	Основы знаний	Основные положения правил соревнований по бегу, прыжкам и метаниям Техника бега на короткие дистанции	1	06.02	
60		Техника бега на короткие дистанции. Спортивные игры	1	07.02	
61		Техника бега на средние и длинные дистанции	1	09.02	
62		Упражнения для развития физических качеств. Спортивные игры	1	13.02	
63		Развитие выносливости. Спортивные игры	1	14.02	
64		Развитие скоростных способностей	1	16.02	
65		Спортивные игры	1	20.02	
66		Техника прыжка в длину. Спортивные игры	1	21.02	
67		Техника прыжков. Игры	1	23.02	
68		Развитие скоростных способностей	1	27.02	
69		Развитие скоростно-силовых способностей	1	27.02	
70		Развитие силовых способностей. Спортивные игры	1	28.02	
71		Развитие выносливости. Спортивные игры	1	02.03	
72		Развитие кондиционных и координационных способностей	1	06.03	
73		Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры	1	07.03	
74		Подвижные игры и эстафеты. Специальные беговые и прыжковые упражнения	1	09.03	
75		Подвижные игры с элементами метаний. Спортивные игры	1	13.03	
76		Подвижные игры и эстафеты. Метание на дальность.	1	14.03	
77		Развитие скоростных способностей	1	16.03	
78		Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры	1	20.03	
79		Развитие силовых способностей	1	21.03	
80		Развитие скоростно-силовых способностей	1	23.03	
81		Метание мяча в горизонтальную цель. Спортивные игры	1	03.04	
82		Повышение уровня ОФП	1	04.04	
83		Спортивные и подвижные игры	1	06.04	
84		Развитие скоростных способностей	1	10.04	
85		Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры	1	11.04	
86		Развитие силовых способностей. Основные положения правил соревнований по метанию	1	13.04	
87		Развитие выносливости. Спортивные игры.	1	17.04	
88		Повышение уровня ОФП	1	18.04	
89		Спортивные и подвижные игры	1	20.04	
90		Техника бега на короткие дистанции	1	24.04	
91		Техника прыжков	1	25.04	
92		Техника метания	1	27.04	
93		Техника бега на средние дистанции	1	01.05	
94		Развитие скоростных способностей. Игра	1	02.05	

		«Русская лапта»			
95		Подвижные игры с элементами метаний. Спортивные игры	1	04.05	
96		Подвижные игры и эстафеты. Метание на дальность	1	08.05	
97		Контрольные нормативы	1	09.05	
98		Контрольные нормативы	1	11.05	
99		Развитие силовых способностей	1	15.05	
100		Техника бега на средние и длинные дистанции	1	16.05	
101		Упражнения для развития физических качеств. Спортивные игры	1	18.05	
102		Эстафетный бег. Спортивные игры	1	22.05	

Содержание программы

Теоретические знания:

- Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой.
- Простейшие упражнения на освоение техники.
- Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой.
- Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.
- Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике.

Практические умения:

Ходьба и бег, кроссовая подготовка.

- Закрепление навыка правильной осанки.
- Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.
- Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.
- Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.
- Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров.
- Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения.
- Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий.
- Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту.
- Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.
- Специальные беговые легкоатлетические упражнения.
- Обучение технике высокого старта.

Прыжки.

- Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.
- Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.
- Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега.
- Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей.
- Прыжки в длину с места и с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.
- Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способом
- Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.
- Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.

- Упражнения в жонглировании мячами.
 - Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой.
 - Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи.
- Упражнения на развитие физических качеств:
- Выносливость:**
- Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м.
 - Чередование ходьбы и бега до 1000м., 1500м.
 - Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности.
- Быстрота:**
- Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м).
 - Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров.
- Скоростно-силовые способности:**
- Повторное выполнение «много скоков» на дистанции 8-10м..
 - Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.
- Ловкость:**
- Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.
 - Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.
- Скоростно-силовые качества:**
- Бег по наклонной плоскости.
 - Многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см.
 - Броски набивных мячей массой до 1 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

Планируемые результаты:

- участие в соревнованиях;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

Межпредметные результаты: опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения дисциплин легкой атлетики. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение

опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: Педагог дополнительного образования.

Материально-техническое обеспечение: Для реализации данной программы в лицее имеется и может быть использовано:

1. Спортивный зал.
2. Спортивная площадка.
3. Прыжковая яма.
4. Сектор для прыжков в высоту.
5. Волейбольные мячи, мячи для метания.
6. Набивные мячи.
7. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
8. Гимнастические маты.

Дополнительные условия - в группы, в зачисляются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий лёгкой атлетикой.

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по лёгкой атлетике. В программе задействованы методики обучения двигательным навыкам, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке легкоатлетов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

ФОРМЫ ОЦЕНКИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ

Наблюдения тренера-преподавателя за учащимися во время занятий: общая культура, аккуратность, содержание в порядке инвентаря и личных вещей, реакция на замечания и поощрения, выполнение санитарных норм и правил техники безопасности, трудолюбие, коммуникабельность.

Формы аттестации и контроля применяются после того, как у учащихся образовались устойчивые двигательные навыки.

Формы занятий при подведении итогов: соревнования, зачеты, игры, эстафеты. Выполнение нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке, соревнования, контрольные тесты, промежуточный и итоговый контроль.

Информационно-методические условия

Методические пособия по лёгкой атлетике, методике занятий и тренировок. Учебники по физической культуре. Использование слайдов и видео материалов.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре. Учебники по лёгкой атлетике. Методические пособия по лёгкой атлетике, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовке.

Список литературы

1. Примерные программы по учебным предметам (стандарты второго поколения) начальная школа, М.: Просвещение, 2010.
2. Программа ОУ физического воспитания учащихся 1-11 кл. под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона, М.: «Просвещение», 2007
3. «Тесты в физическом воспитании школьников». Пособие для учителя. Составитель В.И.Лях, М.: АСТ, 2008
4. «Настольная книга для учителя физической культуры». Авт.-сост. П.А. Киселев, М.: «Глобус», 2009
5. CD «Физическая культура» 1 – 11 классы, М.: «Учитель», 2010
6. В помощь современному учителю <http://k-uroku.ru/load/67>
7. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>
8. <http://www.uchportal.ru/>
9. Книга тренера по лёгкой атлетике под ред. Л.С.Хоменкова. Физкультура и спорт, 1987г.
10. Жилкин А.И. Легкая атлетика - М.: Издательский центр «Академия», 2005.
11. Мехрикадзе В.В. Тренировка юного спринтера. – М.: ФиС, 1999.
12. Працко Ю.Ф., Смикоп А.Ф. Уроки по л/а в школе. Минск, Польша, 1989.
13. Хоменков Л.С. Книга тренера по легкой атлетике. - М.: ФиС, 1987.
14. Озолин Э.С. Спринтерский бег. М., ФиС, 1986
15. Филин В.П., Фомин М.А, Основы юношеского спорта. М., ФиС, 1980.
16. Валик Б.В. Тренерам юных легкоатлетов. М., 1974.
17. Козьмин Р.К., Левитский Н.Г., Лимарь П.Л. Первые шаги в л/а. М., ФиС, 1965.
18. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Примерные программы для системы дополнительного образования. М., Советский спорт, 2003г.
19. Юный легкоатлет. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., ФиС, 1984
20. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. М., АСТ Астрель, 2003
21. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. М., Просвещение, 2009

Интернет-ресурсы

[Athletic News](#) - Ваш навигатор в мире новостей легкой атлетики

<http://www.probeg.narod.ru/> - Пробег в России и Мире

<http://www.rusathletics.com/> - Лёгкая атлетика России

<http://www.iaaf.org/> - Официальный сайт ИААФ

<http://www.sportlib.ru/> - Спортивная библиотека.

<http://www.fieldathletics.ru/map.html> - сайт по легкой атлетике

<http://www.olympic.ru/> - сайт, посвященный олимпийским играм

Интернет-ресурсы

[Athletic News](#) - Ваш навигатор в мире новостей легкой атлетики

<http://www.probeg.narod.ru/> - Пробег в России и Мире

<http://www.rusathletics.com/> - Лёгкая атлетика России

<http://www.iaaf.org/> - Официальный сайт ИААФ

<http://www.sportlib.ru/> - Спортивная библиотека.

<http://www.fieldathletics.ru/map.html> - сайт по легкой атлетике

<http://www.olympic.ru/> - сайт, посвященный олимпийским играм