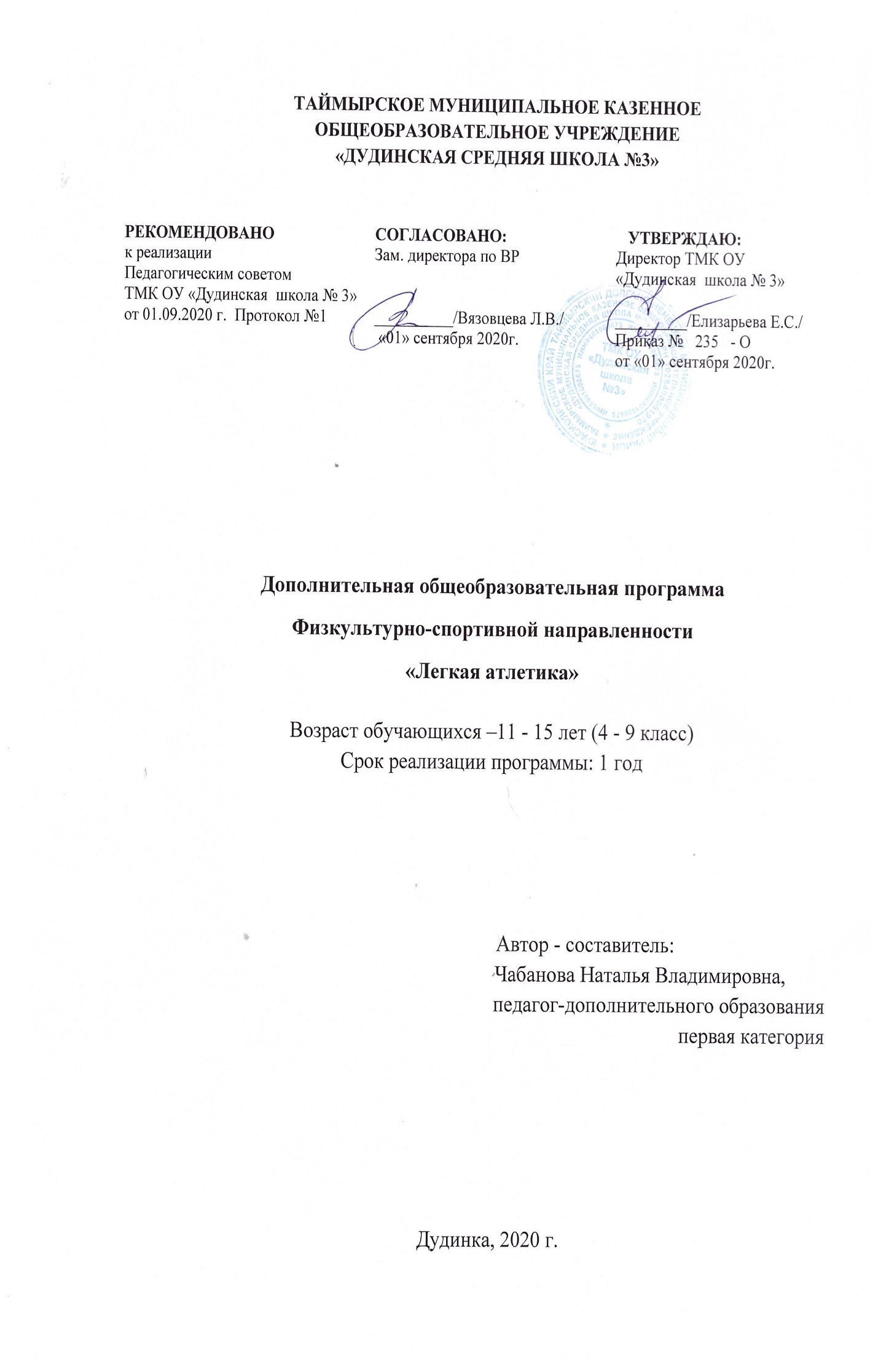
****

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы** | | |
| 1.1 | Пояснительная записка | стр. 3 |
| 1.2 | Цель и задачи программы | стр. 4 |
| 1.3 | Содержание программы (учебный план и содержание программы) | стр. 5 |
| 1.4 | Планируемые результаты | стр.12 |
| **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий** | | |
| 2.1 | Формы аттестации и оценочные материалы | стр.14 |
| 2.2 | Условия реализации программы | стр.15 |
| 2.3 | Календарный учебный график | стр.17 |
| 2.4 | Список литературы | стр.20 |
| 2.5 | Приложения | стр.20 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы** | | |
| **1.1** | **Пояснительная записка** |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа «Легкая атлетика» разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных Главным государственным санитарным врачом РФ 29 декабря 2012 года № 189; Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся»; муниципальных правовых актов; Устава Таймырское муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Дудинская средняя школа№3».Лицензии Таймырское муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Дудинская средняя школа№3»; Образовательной программы Таймырское муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Дудинская средняя школа№3».

Дополнительная общеобразовательная программа «Легкая атлетика» отнесена к программам физкультурно-спортивной направленности.

**Актуальность.** Легкая атлетика – один из популярнейших и базовых видов спорта среди детей, который не требует особых затрат для проведения уроков и экипировке учащихся. Легкая атлетика положительно влияет на развитие мышечной, дыхательной, нервной систем организма, а также на развитие волевых качеств, воспитание трудолюбия, упорства в достижении цели, укрепления чувства товарищества и коллективизма.  
С незапамятных времен дети всегда проявляли интерес к соревнованию друг с другом и искали сравнения друг с другом. Легкая атлетика с ее разнообразием видов предоставляет великолепную возможность для таких отношений с ровесниками.   
 Большую часть времени детские соревнования в этом виде спорта напоминают миниатюрную версию взрослой программы. Неадекватная стандартизация часто приводит к ранней специализации в конкретном виде, что противоречит требованию гармоничного развития детей. Также возникает ранняя элитарность, которая вредна для большинства детей.  
В специальной литературе отмечается авторами в многочисленных исследованиях инициатив и изучения существующей ситуации стала очевидна острая необходимость создания новой концепции легкой атлетики, которая будет полностью подходить детям для их развития. 

|  |  |
| --- | --- |
| **1.2** | **Цель и задачи программы** |

**Цель:** Повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни посредством занятий лёгкой атлетикой, популяризация ценностей физической культуры и спорта, развитие субъектного, ответственного подхода к здоровью своему и окружающих.

**Задачи:**

1. Воспитание ценностного отношения школьников к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей, воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов;
2. Содействие гармоничному физическому развитию, начальной физической и технической подготовленности и укрепление здоровья учащихся;
3. Овладение умениями противостоять негативному давлению социума;
4. Развитие двигательных способностей.

**Новизна**данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей, обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих.   
 Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.  
 Необычность и новизна в проведении учебно-тренировочных занятий позволяют привлечь к тренировкам «трудных» детей: именно такие учащиеся, как правило, показывают наиболее высокие результаты.

**Тип программы:**

1.По степени авторства - модифицированная;

2.По уровню освоения – общекультурный уровень;

3.По форме организации процесса педагогической деятельности - интегрированная программа.

**Характеристика.**

Программа адресована подросткам 11-15 лет.

Срок реализации программы - 1 год.

Прием в секцию «Легкая атлетика» свободный и осуществляется в начале учебного года. Возможны ограничения по состоянию здоровья.

Наполняемость в группах составляет: 10-12 человек;

Программа массовая и микрогрупповая (группа разных возрастов).

В соответствии правилами и нормами СанПиН 2.4.4. 3172-14 занятия проводятся 2 раза в неделю еженедельно, продолжительностью 2 академических часа (академический час=40 минут) с обязательным перерывом 10 минут.

Количество часов: в год – 144; в неделю – 4.

Программа реализуется в детском объединении учащихся - секции. Занятия проводятся в спортивном зале на базеТаймырское муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Дудинская средняя школа№3», по адресу: г.Дудинка ул.Ленина 38.

Форма обучения очная.

|  |  |
| --- | --- |
| **1.3** | **Содержание программы (учебный план и содержание программы)** |

 **Тематический план занятий**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Содержание занятий** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Правила безопасности | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Гигиенические правила занятий физическими упражнениями и основы ЗОЖ | 2 | 1 | 1 |
| 3. | Правила соревнований по лёгкой атлетике | 2 | 2 |  |
| 4. | Специальные беговые и прыжковые упражнения | 40 | 4 | 36 |
| 5. | Подвижные игры с бегом и прыжками | 40 | 4 | 36 |
| 6. | Специальные упражнения на освоение техники бега | 20 | 6 | 14 |
| 7. | Контрольные игры и соревнования | 34 | 1 | 33 |
| 8. | Тестирование | 4 |  | 4 |
|  | **ИТОГО** | **144** | **19** | **125** |

**Содержание программы**

**Тема 1.Правила безопасности.(2 час.)  
Теория.** План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

**Практика.** ОФП. Кроссовая подготовка. Метание набивного мяча на дальность. **Тема 2. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями и основы ЗОЖ (2 час.)**

**Теория.** Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Температурный режим при занятиях лёгкой атлетикой на улице. Значение правильного питания при занятиях спортом. Правильная осанка и её значение для здоровья человека. Основные приёмы самоконтроля. Лёгкая атлетика как олимпийский вид спорта.

**Практика.** ОФП. Кроссовая подготовка. Спринт. Прыжки в длину с места.

**Тема 3. Правила соревнований по лёгкой атлетике .(2 час.) Теория.** Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину.Правила соревнований по лёгкой атлетике

**Тема 4. Специальные беговые и прыжковые упражнения. (20час.)**

**Теория.** Стартовый разгон. Прыжки в длину с места. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега. Полоса препятствий. Бег с ускорением. Высокий старт. Бег с высокого старта. Бег на выносливость до 10 минут. Бег с препятствиями (4 препятствия). Метание малого мяча в вертикальную цель с места.

**Практика.** Прыжки в длину с места. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега. ОФП.

Практические занятия: упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствия; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

8-минутный бег в свободном темпе. Метание м\мяча на дальность. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с разбега. Бег на короткие дистанции. Многоскоки (8-ой прыжок). Челночный бег. Прыжки через вращ. скакалку.

**Тема 5. Подвижные игры с бегом и прыжками.( 20 час.)**

**Теория.** Подвижные игры с бегом и прыжками. Полоса препятствий. Эстафетный бег, старт в эстафетном беге. Встречные эстафеты. Бег с увёртыванием. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Метание малого мяча в вертикальную цель с места.

Практика. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Полоса препятствий. Эстафетный бег. ОФП.

**Тема 6. Специальные упражнения на освоение техники бега. (10 час.)**

Теория. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег). Специальные беговые упражнения для освоения техники бега. Бег с ускорением. Высокий старт. Бег с высокого старта.

**Практика.** Равномерный бег до 1000 метров. Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения для освоения техники бега. Бег с ускорением. Высокий старт. Бег с высокого старта. Бег на выносливость до 10 минут. Бег на средние дистанции 300-500м Развитие координации. Челночный бег. Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности.

**Тема 7. Контрольные игры и соревнования. (20час.)**

**Теория.** Выполнение контрольных нормативов.

**Практика.** Подвижные игры с бегом и прыжками. Соревнования. ОФП.

**Тема 8. Тестирование 2(час.)**

**Теория.** Решение тестов. Приёмы самоконтроля.

**Практика.** ОФП. Тестирование, игра, опрос.

**Тема 9. Специальные беговые и прыжковые упражнения. (20час.) Теория.** Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м. Стартовый разгон. Прыжки в длину с места. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега. Метание малого мяча в вертикальную цель с места.

**Практика.** Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега. ОФП. Челночный бег 3х10м и 6х10 м.

**Тема 10. Подвижные игры с бегом и прыжками.( 20 час.)**

**Теория.** Подвижные игры с бегом и прыжками. Полоса препятствий. Обучение технике эстафетного бега .Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафетный бег, старт в эстафетном беге. Встречные эстафеты. Бег с увёртыванием. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Метание малого мяча в вертикальную цель с места.

**Практика.**  Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Бег. Метание малого мяча в вертикальную цель с места. ОФП.

**Тема 11. Специальные упражнения на освоение техники бега. (10 час.)**

**Теория.** Кроссовая подготовка .Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).Равномерный бег до 1000 метров. Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения для освоения техники бега. Эстафетный бег, старт в эстафетном беге. Встречные эстафеты. Бег с увёртыванием. Бег с ускорением. Высокий старт. Бег с высокого старта. Бег на выносливость до 10 минут. Бег с препятствиями (4 препятствия). **Практика.** Равномерный бег до 1000 метров. Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения для освоения техники бега. Бег с ускорением. Высокий старт. Бег с высокого старта. Бег на выносливость до 10 минут.ОФП.

**Тема 12. Контрольные игры и соревнования. (20час.)**

**Теория.** Выполнение контрольных нормативов.

**Практика.** Выполнение контрольных нормативов. Подвижные игры с бегом и прыжками. Соревнования.

**Тема 13. Тестирование 2(час.)**

**Теория.** Решение тестов. Приёмы самоконтроля.

**Практика.** ОФП. Тестирование, игра, опрос.

**Практическая подготовка**

***Общая физическая подготовка (ОФП – 70 ч.)***

Строевые упражнения на месте и в движении. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Ходьба в переменном темпе с различными движениями рук. Переход с ходьбы на бег и обратно. Остановка. Бег с изменениями направления, изменением скорости движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах, формирование осанки, развитие выносливости, ловкости.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, мячами, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, гимнастическими палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 20 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с предельной интенсивностью. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девочек до 3 км, для мальчиков до 5 км. Дозированный бег по пересеченной Местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Ходьба на лыжах классических ходом с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 1 до 3 км на время. Марш-бросок. Туристические походы.

Подвижные игры. «Перестрелка», «Снайпер», «Удочка», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяча водящему», «Салки», «Захват знамени». Эстафеты встречные и по кругу, с преодолением препятствий, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч, лапта.

***Специальная физическая подготовка (СФП – 34 ч.)***

Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.

**Ходьба.**Обычная и широким шагом с различим положением рук с предметами. Ходьба в равномерном темпе, в разных направлениях и различном темпе, с постепенным ускорением, с сохранением заданного интервала. Ускоренная ходьба: с постепенным переходом на обычную ходьбу, на медленный бег.

Ходьба на носках, на внутреннем и внешнем крае стопы. Ритмическая ходьба. Ходьба с высоким подниманием бедра, с резким высоким подниманием на носок, пружинящий шаг.

Ходьба с выполнением различных упражнений на осанку. Ходьба с палкой за спиной, за головой, на сгибах локтей. Ходьба с выполнением различных двигательных действий по зрительному или слуховому сигналу. Ходьба после бега с выполнением различных упражнений, успокаивающих дыхание.

**Бег.** Имитация движений рук (стоя на месте) с ускорением и последующим замедлением (10-12 сек.), в максимально быстром темпе (5-6 сек.), с дополнительными легкими пружинящими покачиваниями (сгибая и разгибая ноги). Имитация бегового шага в маховых движениях, стоя боком у опоры, в висе и упоре. Медленный пружинящий бег до 2 минут. Бег в колонне по одному с последовательным обгоном бегущих впереди. Бег на прямых носках, вынося их высоко вперед. В упоре у гимнастической стенки, барьера, бег с высоким подниманием бедра (5-6 сек.). Прямолинейный бег по узкой дорожке (ширина 20-25 см.), бег по одной линии. Бег с высоком подниманием бедра, то же с плавным переходом на быстрый бег. Бег на носках с забрасыванием голени назад, бег прыжками. Бег на носках, семенящий бег со средним и высоким (2-й год обучения) подниманием коленей, с переходом на обычный бег и в ускорение до 20-30 м., переход с ускорения на семенящий бег. Различные беговые упражнения и многоскоки. Бег по опилочной дорожке, песку с энергичной работой стопами. Бег на 20-30 м. с различными заданиями по технике бега. Высокий старт: принятие положений по команде «На старт!», движения рук и ног, положения туловища при выполнении первых шагов с высокого старта. Бег по пересеченной местности, кроссовый бег.

Низкий старт: подготовка места старта, принятие положений по командам «На старт!», «Внимание!», перенос веса тела вперед на руки, начало бега по сигналу. Низкий старт и пробежки на 15-20 м. Низкий стар и стартовый разбег до 30 м. бег с ускорением на 20-30 м. ускорения на отрезке 40-50 м. на прерывая бега. Быстрый бег на месте серями по 5-6 сек. Повторный бег на отрезках от 20 до 100 м. 2-3 раза с паузой до 3 мин. Бег с хода 20,30,40 м. без фиксации и с фиксацией времени пробегания отрезков дистанции. Бег по повороту. Бег под уклон (2-3 градуса) с выбеганием на горизонтальную дорожку и в гору. Повторное пробегание отрезков 20-30 м. со скоростью 95,90,75% от максимальной. Бег с хода до 25 м. с последующим переходом на бег по инерции. Бег с низкого старта на дистанцию 30-60 м. на время.

Эстафетный бег. Встречные эстафеты с этапами до 30 м. Передача и прием эстафетной палочки без перекладывания на месте в ходьбе по сигналу руководителя и передающего. Передача в ходьбе и медленном беге. Эстафетный бег на этапах 40,50,60 м. с передачей эстафетной палочки.

**Техническая подготовка (26 ч.)**

Основы техники бега.

Цикл движений. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания.

Характеристика основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечѐнной местности и преодолении искусственных и естественных препятствий.Тактика при участии в соревнованиях.

Бег на короткие дистанции.

Особенности техники. Анализ основных фаз: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Сравнительная характеристика с бегом на средние дистанции. Положение головы, туловища. Работа рук и ног. Постановка споты на грунт. Особенности старта на повороте. Бег по повороту. Длинна и частота шагов при беге на 100,200,400 метров. Изменение скорости бега на дистанции. Дыхание

Бег на средние и длинные дистанции.

Сравнительная характеристика техники бега на различные дистанции. Старт, разгон, бег по дистанции и финиширование. Длинна шагов, темп и скорость. Постановка стопы на грунт. Продолжительность периода опоры у бегунов на короткие, средние и длинные дистанции. Дыхание при беге на средние и длинные дистанции. Тактика на соревнованиях. Особенности техники и тактики бега по пересечѐнной местности.

Эстафетный бег.

Анализ техники. Разновидности эстафет. Способы передачи эстафеты. Зона для передачи эстафетной палочки. Определение контрольной отметки (допуска). Тактика на соревнованиях.

Общие основы техники прыжков.

Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Классификация прыжков. Прыжки с места и с разбега. Фазы прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, и приземление. Значение (важность) отдельных фаз при прыжках в длину с разбега. Факторы, влияющие на дальность полета. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость. Траектория ОЦТ тела прыгуна.

Прыжки в длину с места и с разбега.

Анализ техники прыжка в длину с места. Исходное положение. Подготовительные движения, толчок, полет и приземление.

Анализ техники прыжка в длину с разбега: разбег, толчок, полет и приземление. Скорость разбега ритм последних шагов. Траектория движения ОЦТ тела прыгуна. Разновидности способа прыжка: « согнув ноги» и его эффективность. Характеристика движений прыгуна в полете и способ приземления.

Тройной прыжок с места и с разбега.

Анализ техники тройного прыжка с места. Исходное положение. Первый, второй и третий толчки. Приземление.

Анализ схемы тройного прыжка с разбега. Скорость длина разбега. Постановка ноги на толчок перед « скачком», «шагом» и прыжком в длину. Характеристика движений прыгуна по частям. Угол отталкивания и траектория полета в различных частях прыжка. Соотношение длины различных частей прыжка. Приземление.

**Участие в соревнования (14 ч.)**

Соревнования проводятся в группе для приобретения соревновательного опыта, умение правильно применять на дистанции технику бега, также обучающиеся участвуют в школьных соревнованиях и соревнованиях ДЮСШ.

|  |  |
| --- | --- |
| **1.4** | **Планируемые результаты** |

**Планируемые результаты**  
Программа по внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.   
 **В сфере познавательных универсальных учебных действий формируются умения:**

* ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «лёгкая атлетика», «гигиена, «правильное питание»;
* характеризовать значение занятий по оздоровлению на собственное самочувствие;
* раскрывать понятия: быстрый и медленный темп, техника и тактика, бег на скорость и бег на выносливость, физическое качество, старт и финиш, разбег, дистанция, забег, челночный бег, бег с препятствиями;
* ориентироваться в видах лёгкой атлетики;
* выявлять связь занятий лёгкой атлетикой с досуговой и урочной деятельностью;
* характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
* планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
* осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, лёгкой атлетики.

**В сфере личностных универсальных учебных действий формируются:**

* установка на здоровый образ жизни;
* основы гражданской принадлежности в форме осознания «Я» как представитель народа в процессе знакомства с историей развития лёгкой атлетики в России;
* ориентация в нравственном содержании оценка собственных поступков, и поступков окружающих людей в учебной и соревновательной деятельности;
* эмпатия - понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе учебной и соревновательной деятельности;
* знание основных моральных норм на занятиях лёгкой атлетикой и ориентации на их выполнение;

**В сфере регулятивных универсальных учебных действий формируются умения:**

* выбирать и готовить места для занятий физическими упражнениями, бегом, прыжками, метаниями и играми в сотрудничестве с учителем;
* соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
* спокойно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
* оценивать правильность выполнения действий своих и товарищей;
* проявлять инициативу, уметь сотрудничать при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
* организовывать и проводить игры на переменах;
* самостоятельно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы по ходу их выполнения;

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**  
Обучающийся научится:

* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
* контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
* осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
* задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий** | |
| **2.1 Формы аттестации и оценочные материалы** |

**Формы** оздоровительных занятий и подведения итогов по каждому разделу программы.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Раздел программы:** | **Формы занятий** | **Формы подведения итогов** | | I. Теоретический материал | Беседа, рассказ | Тестирование, игра, опрос. | | II Практический материал  1. Легкая атлетика | Игровое, тренировочное занятие. ОФП, учебное, контрольное, соревновательное занятие. | Спортивные праздники, конкурсы, соревнования. | |  |  |

Основными формами подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются: тестирование.  
 Умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.  
 Знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике: Способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.  
Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.   
**Контрольно-нормативные требования.**

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

|  |  |
| --- | --- |
| **2.2** | **Условия реализации программы** |

**Формы занятий**:

Практические и теоретические занятия проводятся в форме групповых упражнений, а также используется индивидуальный способ организации у школьников, отстающих от программы в связи с заболеванием, травмой и др., с учётом индивидуальных особенностей.

**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.  
Ожидаемые результаты и способы их проверки: физическая подготовленность определяется с помощью двигательных тестов, где необходимо показывать результаты на уровне среднего и выше среднего уровня основных физических способностей.   
Основные **формы** внеучебной деятельности:

Групповые практические занятия в спортивном зале;

Просмотр учебных фильмов, видеозаписей;

Спортивные соревнования;

Тестирование двигательных способностей;

Основными показателями выполнения программных требований являются:

Овладение знаниями основных легкоатлетических, специальных беговых упражнений и применение их на практике;

Способность применять основные приёмы самоконтроля;

Знать правила поведения в спортивном зале, основные правила соревнований по бегу, прыжкам, метаниям;

Знать и выполнять гигиенические требования к занятиям лёгкой атлетикой;

Уметь взаимодействовать со сверстниками, достигать поставленной цели;

Выполнять самостоятельно индивидуальные задания;

Во время занятий используются различные  **методы организации учащихся:**  
 *Поточный метод.* Учащиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений, одинаковых для всей группы. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности урока. Моторную плотность урока  можно увеличить, организуя не один, а  несколько потоков.  
*Метод групповых занятий.*Учащиеся выполняют упражнения в подгруппах, каждая подгруппа получает своё задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе урока.  
*Метод индивидуальных заданий*. Каждому ученику даётся собственное  задание, в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями.

Учебная работа осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий.  
Теоретические занятия проводятся в форме 5-10-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.  
Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными.   
При обучении необходимо применять упражнения, эстафеты, подвижные игры, в которых активно принимают участие все занимающиеся.

**Приемы и методы** организации учебно-воспитательного процесса:  
В зависимости от поставленных задач на занятиях используется фронтальный, поточный, групповой, круговой, игровой и соревновательный методы организации учащихся.   
Для сохранения ритма и темпа движений при выполнении упражнений используются:  
- сопутствующие сигналы;  
-четкая команда и свисток.  
Для поддержания ритма и темпа движений, а также для эмоциональной разрядки используется музыкальное сопровождение.   
Физическая нагрузка планируется не более 60% от максимально возможной и ее повышение осуществляется путем увеличения количества упражнений, времени их выполнения, скорости и укорочения отдыха в паузах. Тренировочная нагрузка повышается поэтапно и составляет 70% от максимально возможной.   
**Технологии обучения:**

Проектная.

Сотрудничества.

Здоровьесберегающие.

Игровые.

Информационно-коммуникативные.

**Методы обучения:**  
1. Информационно-рецептивный метод.  
2. Метод проблемного обучения.  
3. Метод строго регламентированного упражнения.  
4. Игровой метод.  
5. Соревновательный метод.  
**Примы обучения:**

Предметная наглядность.

Наглядно-слуховые приемы.

Вербальный метод.

|  |  |
| --- | --- |
| **2.3** | **Календарный учебный график** |

**Календарно - тематический план: 144 часа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п\п | | Дата  план | Дата факт | | Кол-во часов | | Наименование темы.  Содержание темы. | Форма деятельности обучающихся |
| **Тема 1.Правила безопасности(2 часа)** | | | | | | | | |
| **1-2** | **01.09** | | | **01.09** | | **2** | Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке. | Беседа с учащимися. ОФП |
| **Тема 2. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями и основы ЗОЖ (2 часа)** | | | | | | | | |
| **3-4** | | **05.09** | | **05.09** | | **2** | Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Температурный режим при занятиях лёгкой атлетикой на улице. Значение правильного питания при занятиях спортом. Правильная осанка и её значение для здоровья человека. Основные приёмы самоконтроля. Лёгкая атлетика как олимпийский вид спорта. | Беседа с учащимися.  ОФП |
| **Тема 3. Правила соревнований по лёгкой атлетике (2 часа)** | | | | | | | | |
| **5-6** | | **08.09** | | **08.09** | | **2** | Правила соревнований по лёгкой атлетике | Беседа с учащимися.  ОФП |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема 4. Специальные беговые и прыжковые упражнения (20часов)** | | | | | |
| 7- 26 | **12.09**  **15.09**  **19.09**  **22.09**  **26.09**  **29.09**  **03.10**  **06.10**  **10.10**  **13.10** | **12.09**  **15.09**  **19.09**  **22.09**  **26.09**  **29.09**  **03.10**  **06.10**  **10.10**  **13.10** | 20 | Стартовый разгон. Прыжки в длину с места. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега. Полоса препятствий. Бег с ускорением. Высокий старт. Бег с высокого старта. Бег на выносливость до 10 минут. Бег с препятствиями (4 препятствия). Метание малого мяча в вертикальную цель с места. | Беседа, рассказ  ОФП,тренировочное занятие. |
| **Тема 5. Подвижные игры с бегом и прыжками.( 20 часов)** | | | | | |
| 27- 46 | **17.10**  **20.10**  **24.10**  **27.10**  **31.10**  **03.11**  **07.11**  **10.11**  **14.11**  **17.11** | **17.10**  **20.10**  **24.10**  **27.10**  **31.10**  **03.11**  **07.11**  **10.11**  **14.11**  **17.11** | 20 | Подвижные игры с бегом и прыжками. Полоса препятствий. Эстафетный бег, старт в эстафетном беге. Встречные эстафеты. Бег с увёртыванием. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Метание малого мяча в вертикальную цель с места. | Беседа, рассказ Игровое, тренировочное занятие.  ОФП, |
| **Тема 6. Специальные упражнения на освоение техники бега (10 часов)** | | | | | |
| 47-56 | **21.11**  **24.11**  **28.11**  **01.12**  **05.12** | **21.11**  **24.11**  **28.11**  **01.12**  **05.12** | 10 | Равномерный бег до 1000 метров. Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения для освоения техники бега. Бег с ускорением. Высокий старт. Бег с высокого старта. Бег на выносливость до 10 минут. | Беседа, рассказ  ОФП,  тренировочное занятие. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема 7. Контрольные игры и соревнования (20часа)** | | | | | | |
| 57-76 | **08.12**  **12.12**  **15.12**  **19.12**  **22.12**  **26.12**  **29.12**  **12.01**  **16.01**  **19.01** | **08.12**  **12.12**  **15.12**  **19.12**  **22.12**  **26.12**  **29.12**  **12.01**  **16.01**  **19.01** | 20 | Выполнение контрольных нормативов. Подвижные игры с бегом и прыжками.Соревнования | | Беседа, рассказ соревнования. Учебное, контрольное, соревновательное занятие. |
| **Тема 8: Тестирование 2(часа)** | | | | | | |
| 77-78 | **23.01** | **23.01** | 2 | Решение тестов. Приёмы самоконтроля | | Тестирование, игра, опрос. |
| **Тема 9. Специальные беговые и прыжковые упражнения (20 часов)** | | | | | | |
| 79-98 | **26.01**  **30.01**  **02.02**  **06.02**  **09.02**  **13.02**  **16.02**  **20.02**  **27.02**  **02.03** | **26.01**  **30.01**  **02.02**  **06.02**  **09.02**  **13.02**  **16.02**  **20.02**  **27.02**  **02.03** | 20 | Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м. Стартовый разгон. Прыжки в длину с места. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега. Метание малого мяча в вертикальную цель с места. | | Беседа, рассказОФП,тренировочное занятие. |
| **Тема 10. Подвижные игры с бегом и прыжками( 20 часов)** | | | | | | |
| 99-118 | **06.03**  **09.03**  **13.03**  **16.03**  **20.03**  **23.03**  **27.03**  **30.0303.04**  **06.04** | **06.03**  **09.03**  **13.03**  **16.03**  **20.03**  **23.03**  **27.03**  **30.0303.04**  **06.04** | 20 | Подвижные игры с бегом и прыжками. Полоса препятствий. Эстафетный бег, старт в эстафетном беге. Встречные эстафеты. Бег с увёртыванием. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Метание малого мяча в вертикальную цель с места. | | Беседа, рассказ Игровое, тренировочное занятие.ОФП, |
| **Тема 11. Специальные упражнения на освоение техники бега (10 часов)** | | | | | | |
| 119 -128 | **10.04**  **13.04**  **17.04**  **20.04**  **24.04** | **10.04**  **13.04**  **17.04**  **20.04**  **24.04** | 10 | Равномерный бег до 1000 метров. Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения для освоения техники бега. Эстафетный бег, старт в эстафетном беге. Встречные эстафеты. Бег с увёртыванием. Бег с ускорением. Высокий старт. Бег с высокого старта. Бег на выносливость до 10 минут. Бег с препятствиями (4 препятствия). | | Беседа, рассказ ОФП, |
| **Тема 12. Контрольные игры и соревнования (14часа)** | | | | | | |
| 129-142 | **27.04**  **08.05**  **11.05**  **15.05**  **18.05**  **22.05** | **27.04**  **08.05**  **11.05**  **15.05**  **18.05**  **22.05** | 14 | Выполнение контрольных нормативов. Подвижные игры с бегом и прыжками. Соревнования | | соревнования.ОФП,учебное, контрольное, соревновательное занятие. |
| **Тема 13: Тестирование 2(часа)** | | | | | | |
| 143-144 | **25.05** | **25.05** | 2 | | Решение тестов. Приёмы самоконтроля | Тестирование, игра, опрос. |

|  |  |
| --- | --- |
| **2.4** | **Список литературы** |

**Литература:**

1. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера» («Наука побеждать»), М., ООО «Издательство Астрель», 2002, с.864;
2. Погадаев Г.И «Настольная книга учителя физической культуры», М., «ФиС», 1998;
3. Сиваков В.И // «О психоэмоциональном перенапряжении школьников», «Физическая культура в школе» 2004, N2, с. 74.
4. Чехунова Т.И «Программа по физической культуре для классов с ежедневным занятием физической культурой», Томск, 1999 г.
5. Мазур И.В. «Авторская программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Детский фитнес», Кемерово 2011г.
6. Материалы международной научно – практической конференции «Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом», Томск, 1999;

|  |  |
| --- | --- |
| **2.5** | **Приложения** |

**Оборудование:**

1. Стойки;
2. Рулетка;
3. Маленькие мячи для метаний;
4. Эстафетные палочки.

**Техническое оснащение занятий**:

- фотоаппарат  
- видеокамера  
- компьютер  
- проектор  
  
- секундомер  
- свисток