

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 50

г. Нижний Тагил



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 50

С.В. Головин

Приказ № 209 от 13.06.2023

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Легкая атлетика»

Срок реализации программы – 2 года

Возраст учащихся 6-11 лет

Составитель программы:

Абезгильдин Владислав Раильевич

Педагог дополнительного образования

Нижний Тагил

2023

**Содержание дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика»**

Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Адресат Программы.....	4
1.3. Объем и срок освоения Программы.....	4
1.4. Особенности организации образовательного процесса.....	4
1.5. Форма обучения.....	4
1.6. Режим занятий.....	5
1.7. Цель и задачи Программы	5
1.8. Учебный план.....	5
1.9. Планируемые результаты реализации Программы.....	5
Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график.....	6
2.2. Условия реализации Программы.....	6
2.3. Формы аттестации/контроля.....	7
2.4. Оценочные материалы.....	7
2.5. Методическое обеспечение.....	9
Приложение 1. Рабочая программа модуля 1. «Первый год обучения»	11
Приложение 2. Рабочая программа модуля 2. «Второй год обучения»	19

Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность Программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» (далее - Программа) имеет физкультурно - спортивную направленность.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом. Программа ориентируется на развитие физических качеств личности. Так как уровень Программы базовый, то ее ценность обоснована не только содержанием, но и направленностью на физическое, личностное, профессиональное самоопределение.

Актуальность Программы.

Программа «Легкая атлетика» разработана в соответствии с:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ);
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН);
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок);
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196»;
6. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
7. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
8. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической возможностью здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
9. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
10. Устав МБОУ СОШ № 50;
11. Положение о дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программах МБОУ СОШ № 50.

Содержание Программы ориентировано на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом. Всем этим запросам отвечает Программа «Легкая атлетика». Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку.

Физическое воспитание обучающихся представляет собой единую систему, составными частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. Занятия легкой атлетикой развивают силу, быстроту, выносливость, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

В данной Программе большую роль играет физическое воспитание. Формируется культура отношения к своему здоровью и физической подготовленности, ведь именно эти показатели являются составной частью общей культуры личности.

Теоретический материал, который представлен в Программе, позволяет обучающимся овладеть знаниями в различных научных областях (физиология, психология, основы гигиены, диетология).

Педагогическая целесообразность Программы «Легкая атлетика» определена тем, что содержание программного материала ориентирует учащихся на приобщение к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений

и навыков в повседневной деятельности (жизненное самоопределение), улучшение своего образовательного результата.

Детский коллектив – это особая среда, предоставляющая самые широкие возможности для развития личности: от изначального пробуждения интереса к спорту до овладения основами профессионального мастерства.

Таким образом, благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом ученики приобретают общую и специальную физическую подготовку. Ведь именно развитие специальных физических качеств личности влечет за собой развитие морфофункциональных систем растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной Программы «Легкая атлетика».

Программа, предусматривает:

- ✓ формирование у детей понятий о здоровом образе жизни;
- ✓ развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- ✓ желание укреплять и сохранять свое здоровье.

Программа спроектирована с учетом дифференцированного подхода к организации образовательной деятельности учащихся с учетом возраста и индивидуальных особенностей.

Программа «Легкая атлетика» рассчитана на 2 года и предполагает проведение занятий с детьми 6 – 9 лет (начальное общее образование). Содержание программы распределено таким образом, что в каждом учебном году ученики овладевают

определенным минимумом знаний, умений и навыков и решают определенные учебно - познавательные и учебно - практические задачи.

Содержание Программы выстроено по концентрической схеме, по годам обучения, взаимосвязанным между собой: в последующем году совершенствуются знания, умения и навыки предыдущего года обучения.

1.2. Адресат Программы

Возраст учащихся 6 - 11 лет. В группу первого года принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Специального отбора не производится.

1.3. Объем и срок освоения Программы

Программа «Легкая атлетика» рассчитана на 2 года обучения. Общегрупповая подготовка за 2 года обучения составляет 272 ч - (136 ч – 1 год обучения, 136 ч - 2 год обучения).

1.4. Особенности организации образовательного процесса

Этапы организации образовательной деятельности:

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта;

второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

1.5.

Форма обучения

Форма обучения: очная.

Программа включает в себя как **теоретические**, так и **практические** занятия. Результатом комплексного изучения теоретического материала и приобретения практических навыков по легкой атлетике станет участие в районных и муниципальных соревнованиях.

В Программе использованы формы занятий: интегрированные, интегрированные с элементами импровизации

Формы:

- ✓ Коллективная – обучающиеся рассматриваются как целостный коллектив, имеющих своих лидеров.
- ✓ Групповая – осуществляется с группой обучающихся, состоящих из трех и более человек, которые в свою очередь имеют общие цели, и активно взаимодействуют между собой.
- ✓ Парная – общение с двумя обучающимися, которые в свою очередь взаимодействуют друг с другом.
- ✓ Индивидуальная - оказание помощи обучающемуся по усвоению сложного материала.

Методы обучения:

1. Наглядный.

а) непосредственно показ педагогом движений;

б) опосредованный показ правильного исполнения или ошибок на конкретном ребенке;

в) использование графических материалов, различных приспособлений при объяснении;

г) дидактическая игра.

2. Словесный. Обращение к сознанию ребенка, добиваясь не автоматического, а осмысленного выполнения и исполнения.

3. Практический. В его основе лежит многократное повторение и отработка движений.

4. Видеометод. Просмотр и анализ видеофрагментов соревнований по легкой атлетике, в том числе и с участием самих детей. Просмотр материалов на занятиях, связанных с техникой выполнения различных упражнений по легкой атлетике.

5. Метод стимулирования.

6. Метод рефлексивного анализа.

1.6. Режим занятий

Программа «Легкая атлетика» рассчитана на 2 года обучения.

Для обучающихся 6 – 11 лет занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 занятия

1.7. Цель и задачи Программы

Данная программа призвана создать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самовыражения.

Целью физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Реализация цели Программы соотносится с решением следующих задач:

- ✓ укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному, социальному развитию;
- ✓ формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- ✓ овладение школой движений;
- ✓ развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцированная пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно- силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- ✓ формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;
- ✓ формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- ✓ приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности;
- ✓ воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

1.8. Учебный план

№ п/п	Название модуля	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Модуль 1 «Первый год обучения»	136	4	132	Спортивные соревнования Эстафета Сдача нормативов
2.	Модуль 2 «Второй год обучения»	136	4	132	Спортивные соревнования Эстафета Сдача нормативов
Итого:		272	8	264	

1.9. Планируемые результаты реализации Программы

В соответствии с поставленными целями и задачами образовательной программы «Легкая атлетика» после освоения содержания Программы ожидаются следующие результаты

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

	Название модуля	Планируемые результаты реализации программы
--	-----------------	---

1	Модуль 1 «Первый год обучения»	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -основные двигательные действия (бег, ходьба, прыжки); -правила поведения и технике безопасности во время занятий физическими упражнениями. ; - исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений; - правила спортивных игр; - правила организации соревнований; - правила самостоятельного выполнения упражнений. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; - прыгать в длину с места, с разбега; в высоту с разбега - прыгать через скакалку; - метать предметы в вертикальную и горизонтальную цель; - выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие
2	Модуль 2 «Второй год обучения»	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -все виды основных движений (бег, ходьба, прыжки); -правила поведения и техники безопасности во время занятий; -элементарные представления о строении тела. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять все виды физических упражнений; -перебрасывать набивные мячи, бросать предметы в цель из разных исходных положений; - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью, участвовать в легкоатлетических эстафетах; -проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной активности; - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Учебный год начинается:

- для учащихся первого года обучения – с 01.09.2021;
- для учащихся второго года обучения – с 01.09.2021.

Прием учащихся первого года обучения осуществляется с 15.08.2021 по 31.08.2021.

Окончание учебного года – 31.05.2022.

Периоды	Содержание деятельности
15.08.2021 – 31.08.2021	Набор детей в объединения. Проведение родительских собраний, комплектование учебных групп.
01.09.2021 – 31.05.2022	Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»

2.2. Условия реализации Программы

Для успешной реализации образовательной Программы необходимы :

- спортивный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам (температурный режим, световой режим и т.д.);
- пришкольный стадион с легкоатлетической дорожкой, сектором для прыжков в длину с разбега- 1 ;
- эстафетные палочки – 3 шт.;
- гимнастическая скамейка – 2 шт.;
- мячи – 6 шт.;
- маты- 3 шт.;

- стойка для прыжков в высоту 1 шт.;
- гимнастическая стенка – 2 шт.;
- скакалка гимнастическая 5 шт.;
- секундомер;
 - наличие учебного, научно-методического, диагностического, дидактического материала; Технические средства обучения:
- музыкальный центр - 1 шт.;
- проектор - 1 шт.;
- экран –

шт.

Тренировочная форма:

Девочки – спортивная форма.

Мальчики – спортивная форма.

Кадровые условия: педагог дополнительного образования.

2.3. Формы аттестации/контроля

Формами аттестации и контроля являются выполнение контрольных нормативов, тренировочные и товарищеские игры, участие в соревнованиях.

2.4. Оценочные материалы

В ходе каждого занятия педагог контролирует физическое состояние ребенка. По итогам пройденной темы для выявления достижений проводится итоговое занятие, на котором оценивается уровень сформированности физических качеств ученика (нормативы).

Итоговое занятие может проводиться в форме контрольного учебного занятия или игры, эстафеты.

Решение воспитательных задач осуществляется во время игровых заданий, игр, эстафет и оценивается по следующим критериям:

- умение работать в коллективе;
- помощь товарищу при выполнении заданий;
- сопереживание во время соревнований;
- помощь педагогу при выполнении сложных элементов (страховка и т.д.).

Важным звеном в реализации Программы 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 проектировании педагогического процесса. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки. Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Программа предусматривает следующие контрольные упражнения (представленные в таблице). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств. Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки.

Нормативы, используемые в качестве контрольно- оценочных процедур отслеживания уровня сформированности физических качеств

1 класс

Упражнениями в 1 классе с нормативами	Мальчики Уровни сформированности			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 30 м (сек.)	6.2	6.9	7.0	6.7	7.4	7.5
<u>Бег челночный</u> <u>3*10 м</u> (сек.)	9.9	10.5	11.0	10.2	11.3	11.7
Бег на 6 минут (метры)	1000	900	800	700	600	500
<u>Многоскоки 8 прыжков</u> (м)	9	7	5	8	6	4.8

Прыжок в длину с места (см)	140	115	100	130	110	90
Поднимание туловища 30 сек (раз)	16	14	11	14	12	9
Поднимание туловища 60 сек (раз)	30	25	15	20	15	12
Наклон вперёд сидя, ноги вместе (см)	+6	+3	+1	+7	+5	+3
Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	40	30	20	50	40	30
Подтягивание из виса лёжа (раз)	12	7	5	10	5	3
Подтягивание из виса (раз)	4	2	1			
Отжимания от пола (раз)	10	8	5	8	5	3
Метание мяча	20	15	10	15	10	5

Нормативы по легкой атлетике 2 класс

Упражнения 2 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
<u>Челночный бег</u> 4×9 м, сек	12,0	12,8	13,2	12,4	12,8	13,2
<u>Челночный бег</u> 3×10 м, сек	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2

Бег 30 м, с	5,4	7,0	7,1	5,6	7,2	7,3
Бег 1.000 метров	без учета времени					
Прыжок в длину с места, см	165	125	110	155	125	100
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	80	75	70	70	65	60
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	70	60	50	80	70	60
Подтягивание на перекладине	4	2	1			
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	23	21	19	28	26	24
Приседания (кол-во раз/мин)	40	38	36	38	36	34
<u>Многоскоки – 8 прыжков м.</u>	12	10	8	12	10	8

Кроме того, необходимо учитывать результаты участия учащихся в муниципальных и районные соревнования.

2.5. Методическое обеспечение

Программа строится с учётом основных принципов, средств, форм и методик, позволяющих организовать образовательную деятельность на основе общепедагогических и специальных знаний, умений и навыков:

- групповые технологии;
- личноно – ориентированные технологии;
- культурно - воспитывающие технологии;
- здоровьесберегающие технологии (сохранение и укрепление здоровья обучающихся).
- коллективно-творческая деятельность (КТД);
- уровневой дифференциации;
- учебных ситуаций;
- коммуникативные технологии.

Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной Программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизация педагогического процесса заключается в учете индивидуальных способностей личности каждого ребенка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Педагоги предоставляют учащимся разные по уровням сложности задания.

Осуществление данных принципов в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества- идеи совместной развивающей деятельности учащихся и педагогов, в процессе которой они связаны взаимопониманием.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно – оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области различных связей: литературы, истории, математики, анатомии и др.

**Рабочая программа модуля 1 «Первый год обучения»
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»**

Учебный план

<i>Перечень разделов и тем</i>	<i>Общее кол-во часов</i>	<i>В том числе</i>		<i>Формы контроля</i>
		<i>теория</i>	<i>практика</i>	
1. Вводное занятие. План занятий. Правила поведения и ТБ во время занятий. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности.	1	1		
2. Легкоатлетическая разминка. Спец упражнения. Медленный бег 5 минут. ОФП Изучение техники бега на короткие дистанции	1		1	
3. Разминка. Высокий старт. Бег с ускорением 3х30. медленный бег.	1		1	
4. Разминка. Спец. упражнения. Повторный бег. Круговая тренировка. Упражнения для развития силы, выносливости	1		1	
5. Низкий старт. Бег на короткие дистанции-техника бега	<u>1</u>		1	
6. Медленный бег 6м. Развитие гибкости. Упражнения у шведской стенки. Игра «Перестрелка»	1		1	
7. Бег «под гору», «на гору» Техника бега	1		1	
8. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100 м совершенствование стартового разгона	1		1	
9. Разминка. Техника метания мяча- совершенствование Упражнения с гантелями. Развитие силы.	1		1	
10. Разминка. Спец упражнения. Обучение технике эстафетного бега. Техника эстафетного бега 4х40м	1		1	
11. Совершенствование мяча на дальность. Метания мяча на дальность Работа в парах.	1		1	
12. Разминка. Спец. упражнения. Повторный бег. Круговая тренировка. Техника спортивной ходьбы- обучение.	1		1	
13. ОФП – подвижные игры	1		1	
14. Разминка в движении. Бег на короткие дистанции 60, 100 м – зачёт	1		1	
15. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1		1	
16. Бег на средние дистанции 400-500 м.	1		1	
17. Челночный бег 3 х 10 м и 6 х 10 м. Развитие выносливости.	1		1	
18. Гигиена спортсмена и закаливание. Беседа Медленный бег. ОФП.	1	1		
19. Гигиена спортсмена и закаливание. Беседа Медленный бег. ОФП.	1			
20. Бег средним темпом. Спец упражнения. Повторный бег 2х60 м.	1		1	

21.Разминка. Равномерный бег 1000-1200 м.	1		1	
22.Технике эстафетного бега - совершенствование. ОФП	1		1	
23.Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	1		1	
24.Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	1		1	
25.Разминка. Круговая тренировка. Развитие выносливости	1		1	
26.Бег на средние дистанции 300-500м	1		1	
27.Подвижные игры и эстафеты	1		1	
28. Соревнование. Экспресс-тесты	1			Соревнование. Экспресс-тесты
29.История развития легкоатлетического спорта. Беседа с презентацией.	1	1		
30.Бег средним темпом в чередовании с ходьбой до1500м. Развитие координации. Упражнения на баллонах.	1		1	
31.Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях. Спортивная ходьба-совершенствование	1		1	
32.Разминка. Низкий старт, стартовый разбег ОФП - подтягивания	1		1	
33.Разминка. Низкий старт, стартовый разбег	1			
34. Бег средним темпом в чередовании с ходьбой. Бег с изменением направления движения	1		1	
35.Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	1		1	
36.Бег средним темпом в чередовании с ходьбой. Бег 500м средним темпом. Игры	1		1	
37.Разминка. Спец упражнения. Метание мяча в вертикальную цель. Совершенствование эстафетного бега	1		1	
38.Бег 800м Челночный бег	1			
39.Метание гранаты-обучение (граната 200гр)	1		1	
40.Разминка. Упражнения возле баллонов.Кросс1000м с выполнением заданий по станциям	1		1	
41.Разминка. Кросс 1000м	1			
42.Бег 60, 100м	1		1	
43.Кросс 1500м	1		1	
44.Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	1		1	
45.Кросс 1500м	1			
46.Метания мяча и гранаты.	1		1	
47.Кросс 2000м	1		1	
48.Встречная эстафета. Совершенствование передачи эстафетной палочки	1		1	
49.Бег 7 мин медленным Техника безопасности во время работы с набивными мячами. Упражнения с набивными мячами в парах. Развитие 23.03 силы	1		1	Встречная эстафета
50.Равномерный бег 1000-1200м	1			
51.Челночный бег 3x10м и 6x10 м. Развитие силы.	1		1	
			1	

52.Разминка. Специальные беговые упражнения. Работа по станциям с выполнением заданий на развитие физических качеств.	<u>1</u>		<u>1</u>	
53.Эстафетный бег. Кросс 1000м	1		1	
54. Эстафетный бег. Кросс 1000м	1		1	
55.Ознакомление с правилами соревнований.	1	1		
56.Бег 60, 100м. Подготовка к соревнованиям.	1		1	
57. Бег 500-800м	1		1	
58. ОФП – прыжковые упражнения Прыжок в высоту-совершенствование техники прыжка	1		1	
59.Круговая эстафета. Бег по пересечённой местности. Судейство соревнований	1		1	Круговая эстафета
60 Места занятий, их оборудование и подготовка. Метание мяча, гранаты	1		1	
61.Разминка. Спец упражнения. Прыжок в длину с разбега – совершенствование. Развитие прыгучести.	1		1	
62. Разминка. Спец упражнения. Прыжок в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с разбега	1		1	
63. Разминка. Круговая эстафета-совершенствование передачи эстафетной палочки. Бег по пересечённой местности	1		1	
64. Соревнования в парах. (приседания, прыжки на скакалке, отжимание, упражнения на пресс). Игры	1		1	Соревнования в парах
65.Контрольные нормативы. Бег на60м, метания, прыжки с места.	1		1	
66.Контрольные нормативы. Бег на100м, прыжки с разбега.	1		1	Сдача нормативов
67.ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1		1	
68. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1		1	
69. ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	1		1	Сдача нормативов
70. ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - отталкивание, - сочетание разбега с отталкиванием	1		1	
71.ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - техника полетной фазы, - группировка и приземление	1		1	
72. ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину	1		1	

с разбега. Метание мяча на результат.				
73. Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе	1		1	Соревнования
74. ОФП. Совершенствование техники метания мяча	1		1	
75. ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.	1		1	
76. ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	1		1	
77. Соревнования по метанию мяча на дальность.	1		1	
78. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.	1		1	
79. ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры	1		1	
80. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	1		1	
81. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - техника отталкивания - ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию	1		1	
82. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Переход через планку. Бег в медленном темпе.	1		1	
83. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом	1		1	
84. ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1		1	Беговая эстафета
85. ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.	1		1	
86. ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.	1		1	
87. Соревнования по прыжкам в высоту.	1		1	
88. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1		1	
89. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	1		1	
90. Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг	1		1	
91. СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	1		1	
92. Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в	1		1	

высоту (совершенствование техники).				
93.СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.	1		1	
94.Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.	1		1	
95.Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.	1		1	Сдача нормативов
96.СПОФП. Составление и представление плана самостоятельных занятий по совершенствованию техники двигательных. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	1		1	
97.Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м.	1		1	Сдача нормативов
98. ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.	1		1	
99. ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	1		1	Сдача нормативов
ИТОГО:	136	4	132	
Содержание учебного плана				

1. Вводное занятие. План занятий. Правила поведения и ТБ во время занятий. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности.
2. Легкоатлетическая разминка. Спец. упражнения. Медленный бег 5 минут. ОФП Изучение техники бега на короткие дистанции
3. Разминка. Высокий старт. Бег с ускорением 3х30.медленный бег.
4. Разминка. Спец. упражнения. Повторный бег. Круговая тренировка. Упражнения для развития силы, выносливости
5. Низкий старт. Бег на короткие дистанции-техника бега
- 6.Медленный бег 6м.Развитие гибкости. Упражнения у шведской стенки. Игра «Перестрелка»
- 7.Бег «под гору», «на гору» Техника бега
- 8.Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100мсовершенствование стартового разгона
9. Разминка. Техника метания мяча- совершенствование Упражнения с гантелями. Развитие силы.
10. Разминка. Спец упражнения. Обучение технике эстафетного бега. Техника эстафетного бега 4х40м
- 11.Совершенствование мяча на дальность. Метания мяча на дальность Работа в парах.
- 12.Разминка. Спец. упражнения. Повторный бег. Круговая тренировка. Техника спортивной ходьбы-обучение.
13. ОФП – подвижные игры
14. Разминка в движении. Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт
- 15.Бег на средние дистанции 300-500 м.
- 16.Бег на средние дистанции 400-500 м.
- 17.Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Развитие выносливости.
- 18.Гигиена спортсмена и закаливание. Беседа Медленный бег. ОФП.
- 19.Гигиена спортсмена и закаливание. Беседа Медленный бег. ОФП.
- 20.Бег средним темпом. Спец упражнения. Повторный бег 2х60 м.
- 21.Разминка. Равномерный бег 1000-1200 м.
- 22.Технике эстафетного бега - совершенствование. ОФП
- 23.Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.
- 24.Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.
- 25.Разминка. Круговая тренировка. Развитие выносливости
- 26.Бег на средние дистанции 300-500м
- 27.Подвижные игры и эстафеты
28. Соревнование. Экспресс-тесты
- 29.История развития легкоатлетического спорта. Беседа с презентацией.
- 30.Бег средним темпом в чередовании с ходьбой до1500м. Развитие координации. Упражнения на баллонах.

31. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях. Спортивная ходьба-совершенствование
32. Разминка. Низкий старт, стартовый разбег ОФП - подтягивания
33. Разминка. Низкий старт, стартовый разбег
34. Бег средним темпом в чередовании с ходьбой. Бег с изменением направления движения
35. Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности
36. Бег средним темпом в чередовании с ходьбой. Бег 500м средним темпом. Игры
37. Разминка. Спец упражнения. Метание мяча в вертикальную цель. Совершенствование эстафетного бега
38. Бег 800м Челночный бег
39. Метание гранаты-обучение (граната 200гр)
40. Разминка. Упражнения возле баллонов. Кросс 1000м с выполнением заданий по станциям
41. Разминка. Кросс 1000м
42. Бег 60, 100м
43. Кросс 1500м
44. Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка
45. Кросс 1500м
46. Метания мяча и гранаты.
47. Кросс 2000м
48. Встречная эстафета. Совершенствование передачи эстафетной палочки
49. Бег 7мин медленным Техника безопасности во время работы с набивными мячами. Упражнения с набивными мячами в парах. Развитие 23.03 силы
50. Равномерный бег 1000-1200м
51. Челночный бег 3x10м и 6x10 м. Развитие силы.
52. Разминка. Специальные беговые упражнения. Работа по станциям с выполнением заданий на развитие физических качеств.
53. Эстафетный бег. Кросс 1000м
54. Эстафетный бег. Кросс 1000м
55. Ознакомление с правилами соревнований.
56. Бег 60, 100м. Подготовка к соревнованиям.
57. Бег 500-800м
58. ОФП – прыжковые упражнения Прыжок в высоту-совершенствование техники прыжка
59. Круговая эстафета. Бег по пересечённой местности. Судейство соревнований
60. Места занятий, их оборудование и подготовка. Метание мяча, гранаты
61. Разминка. Спец упражнения. Прыжок в длину с разбега – совершенствование. Развитие прыгучести. 62. Разминка. Спец упражнения. Прыжок в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с разбега
63. Разминка. Круговая эстафета-совершенствование передачи эстафетной палочки. Бег по пересечённой местности
64. Соревнования в парах. (приседания, прыжки на скакалке, отжимание, упражнения на пресс). Игры
65. Контрольные нормативы. Бег на 60м, метания, прыжки с места.
66. Контрольные нормативы. Бег на 100м, прыжки с разбега.
67. ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.
68. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.
69. ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры
70. ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»
- отталкивание,
- сочетание разбега с отталкиванием
71. ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - техника полетной фазы,
- группировка и приземление
72. ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.
73. Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе
74. ОФП. Совершенствование техники метания мяча
75. ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.
76. ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе
77. Соревнования по метанию мяча на дальность.
78. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.
79. ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры
80. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.
81. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»
- техника отталкивания
- ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию

82. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Переход через планку. Бег в медленном темпе.
83. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом
84. ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.
85. ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.
86. ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.
87. Соревнования по прыжкам в высоту.
88. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.
89. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.
90. Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг
91. СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.
92. Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).
93. СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.
94. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.
95. Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.
96. СПОФП. Составление и представление плана самостоятельных занятий по совершенствованию техники двигательных. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10 м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.
97. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м.
98. ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.
99. ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.

Методическое обеспечение

Принципы, методы и приемы организации образовательной деятельности.

Дидактические принципы

- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении техниками выполнения упражнений; - принцип движения от простого к сложному (как постепенное усложнение инструктивного материала);
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа; - принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- принцип доступности и посильности;
- принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания в урочной и внеурочной деятельности.

Для реализации Программы в работе с учащимися применяются следующие методы:

1. Словесные методы. **Словесные методы** позволяют в кратчайший срок передать большую по объему информацию, поставить перед учеником проблемы и указать пути их решения. Словесные методы подразделяются на следующие виды: рассказ, объяснение, беседа, дискуссия. С помощью словесных методов раскрывается содержание теоретического материала, описывается техника выполнения упражнений, производится инструктаж учащихся по технике безопасности на уроках и при выполнении упражнений.

3. Наглядные методы обучения. Под **наглядными методами обучения** понимаются такие **методы**, при которых усвоение учебного материала находится в существенной зависимости от применяемых в процессе **обучения наглядного** пособия и технических средств. Наглядные **методы** используются во взаимосвязи со словесными и практическими **методами обучения**. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям. Наглядные методы обучения условно можно подразделить на две большие группы: метод иллюстраций и метод демонстраций. Метод иллюстраций предполагает показ ученикам иллюстративных пособий, таблиц, картин, зарисовок, техник выполнений упражнений и пр. Метод демонстраций обычно связан с демонстрацией кинофильмов, диафильмов.

4. Метод практического обучения. **Практические методы** применяются в **обучении** для познания реальности, формирования умений и навыков, углубления знаний. Для этого используются такие приемы как планирование выполнения задания, постановка задач, оперативное стимулирование, контроль и регулировка, тестирование результатов, выявление и анализ ошибок. Используется данный метод в учебно – тренировочной деятельности, связанной с отработкой техник. Данный метод предполагает проектирование и реализацию комплексов общеразвивающих упражнений, игровых ситуаций и др.

Приемы:

- Комментирование. Реализация **приема** предполагает разъяснение педагога.
- Инструктирование. Инструктирование - вид устного изложения материала, предполагающий постановку и четкое достижение задач в ходе обучения, используемый для организации деятельности учащихся в процессе занятия. Оно используется тогда, когда преподавателю необходимо направить учебную деятельность школьников в определенное русло.
- Корректирование. Данный прием предполагает частичное изменение, исправление допущенных учащимися ошибок при выполнении упражнений.

Материально-техническое обеспечение.

- спортивный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам (температурный режим, световой режим и т.д.); -
- пришкольный стадион с легкоатлетической дорожкой, сектором для прыжков в длину с разбега- 1 ;
- эстафетные палочки – 3 шт.;
- гимнастическая скамейка – 2 шт.;
- мячи – 6 шт.;
- маты- 3 шт.;
- стойка для прыжков в высоту 1 шт.;
- гимнастическая стенка – 2 шт.;
- скакалка гимнастическая 5 шт.;
- секундомер;
- наличие учебного, научно-методического, диагностического, дидактического материала;

Технические средства обучения:

- музыкальный центр - 1 шт.;
- проектор - 1 шт.;
- экран – шт.

Тренировочная форма:

Девочки – спортивная форма.

Мальчики – спортивная форма.

**Рабочая программа модуля 2 «Второй год обучения»
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»
Учебный план**

№	Название модуля, тем.	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
	Модуль 2. «Второй год обучения»				
5	Тема 5. «Общеразвивающие упражнения»				
5.1	Упражнения без предмета	4	1	3	Участие в тренировочных и товарищеских играх
5.2	Упражнения с гимнастической палкой	4		4	Участие в тренировочных и товарищеских играх
5.3	Упражнения с обручем	8		8	Участие в тренировочных и товарищеских играх
5.4	Упражнения с мячом	8		8	Участие в тренировочных и товарищеских играх
5.5	Упражнения со скакалкой	8		8	Участие в тренировочных и товарищеских играх
	<i>Итого по разделу:</i>	<u>33</u>	2	<u>32</u>	
	Тема 6. «Развитие двигательных качеств и умений»				
6.1	Ходьба	3		3	Участие в тренировочных и товарищеских играх
6.2	Бег	4		4	Участие в тренировочных и товарищеских играх
6.3	Прыжки	9		9	Участие в тренировочных и товарищеских играх
	<i>Итого по разделу:</i>	<u>17</u>	1	<u>16</u>	
	Тема 7. «Развитие умений ориентироваться в пространстве»				
7.1	Перестроение в круг	4		4	Наблюдение, анализ
7.2	Перестроение в пары и друг за другом	4	1	3	Наблюдение, анализ
7.3	В несколько кругов	4		4	Наблюдение, анализ
7.4	В шеренгу	4		4	Наблюдение, анализ
	<i>Итого по разделу:</i>	<u>12</u>	1	<u>11</u>	
	Тема 8. «Развитие творческих способностей»	6		6	
8.1	Умение сочинить несложные игры	3		3	Участие в тренировочных и товарищеских играх
8.2	Умение находить свои оригинальные движения	3		3	Участие в тренировочных и товарищеских играх
	<i>Итого по разделу:</i>				
	Тема 9. «Игра-обучение, развитие»				
9.1	Малоподвижные игры	4		4	Участие в тренировочных и товарищеских играх
9.2	Подвижные игры	14		14	Участие в тренировочных и товарищеских играх
9.3	Спортивные игры	14		14	Участие в тренировочных и товарищеских играх
	<i>Итого по разделу:</i>	<u>33</u>	1	<u>32</u>	
	Тема 10. «Познавательный - валеологический блок»				
10.1	Умение детей следить за своим здоровьем	1	1		Беседа, анализ
10.2	Заботиться о своем здоровье	1	1		Беседа, анализ
10.3	Проведение эстафет	5		5	Участие в эстафетах

	<i>Итого по разделу:</i>	7	2	5	
	<i>Итого:</i>	<u>136</u>	4	<u>132</u>	

Содержание учебного плана

Тема 5. «Общеразвивающие упражнения»

5.1. Упражнения без предмета.

Теория: объяснение правил занятий без предметов.

Практика: прыжки через шнур, ходьба через мячи, перебрасывание мячей друг другу.

5.2. Упражнения с гимнастической палкой.

Теория: назначение данных упражнений.

Практика: приседание с палкой, перешагивание через палку.

5.3. Упражнения с обручем.

Теория: показ упражнений с обручем.

Практика: выполнение упражнений с обручем.

5.4. Упражнения с мячом.

Теория: показ упражнений с мячом.

Практика: выполнения упражнений с мячом.

5.5. Упражнение со скакалкой.

Теория: показ упражнений со скакалкой.

Практика: выполнение упражнений со скакалкой.

Тема 6. «Развитие двигательных качеств и умений»

6.1. Ходьба

Теория: учимся правильно ходить.

Практика: разные способы ходьбы.

6.2. Бег.

Теория: учимся правильно бегать.

Практика: выполнение разных способов бега.

6.3. Прыжки.

Теория: правильные прыжки.

Практика: прыгаем в высоту, в длину, с места, с разбега.

Тема 7. «Развитие умений ориентироваться в пространстве»

7.1. Перестроение в круг.

Теория: разные способы перестроения в круг.

Практика: выполнение перестроений в круг.

7.2. Перестроение в пары и друг за друга.

Теория: правильность перестроений в пары.

Практика: движение парами.

7.3. В несколько кругов.

Теория: знать способы перестроения в несколько кругов.

Практика: движение в кругах.

7.4. Перестроение в шеренгу.

Теория: что такое – шеренга.

Практика: движение в шеренге по одному и парами.

Тема: 8. «Развитие умений ориентироваться в пространстве»

8.1. Умение сочинить несложные игры.

Теория: нужно каждому придумать свою игру.

Практика: играем в игры.

8.2. Умение находить свои оригинальные движения.

Теория: подбор свободных движений.

Практика: показ двигательных движений.

Тема: 9. «Игра- обучение, развитие»

9.1. Малоподвижные игры

Теория: придумываем игры.

Практика: игра «Глухой телефон», «В слова» и др.

9.2. Подвижные игры.

Теория: название игр.

Практика: выполнение подвижных игр: «Совушка», «У медведя во бору», и др.

9.3. Спортивные игры.

Теория: классификация спортивных игр.

Практика: играем в футбол, баскетбол и др.

Тема 10. «Познавательный-валеологический блок.

10.1. Умение следить за своим здоровьем.

Теория: санпросвет работа.

10.2. Заботиться о своем здоровье.

Теория: правильный режим дня.

10.3. Проведение эстафет.

Теория: правила проведения эстафет.

Практика: спортивные праздники по окончании учебного года.

Методическое обеспечение

Принципы, методы и приемы организации образовательной деятельности.

Дидактические принципы

- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
 - принцип систематичности и последовательности в практическом овладении техниками выполнения упражнений; -
 - принцип движения от простого к сложному (как постепенное усложнение инструктивного материала);
 - принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа; -
 - принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
 - принцип доступности и посильности;
- принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания в урочной и внеурочной деятельности.

Для реализации Программы в работе с учащимися применяются следующие методы:

1. Словесные методы. **Словесные методы** позволяют в кратчайший срок передать большую по объему информацию, поставить перед учеником проблемы и указать пути их решения. Словесные методы подразделяются на следующие виды: рассказ, объяснение, беседа, дискуссия. С помощью словесных методов раскрывается содержание теоретического материала, описывается техника выполнения упражнений, производится инструктаж учащихся по технике безопасности на уроках и при выполнении упражнений.

3. Наглядные методы обучения. Под **наглядными методами обучения** понимаются такие **методы**, при которых усвоение учебного материала находится в существенной зависимости от применяемых в процессе **обучения наглядного** пособия и технических средств. Наглядные **методы** используются во взаимосвязи со словесными и практическими **методами обучения**. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям. Наглядные методы обучения условно можно подразделить на две большие группы: метод иллюстраций и метод демонстраций. Метод иллюстраций предполагает показ ученикам иллюстративных пособий, таблиц, картин, зарисовок, техник выполнений упражнений и пр. Метод демонстраций обычно связан с демонстрацией кинофильмов, диафильмов.

4. Метод практического обучения. **Практические методы** применяются в **обучении** для познания реальности, формирования умений и навыков, углубления знаний. Для этого используются такие приемы как планирование выполнения задания, постановка задач, оперативное стимулирование, контроль и регулировка, тестирование результатов, выявление и анализ ошибок. Используется данный метод в учебно – тренировочной деятельности, связанной с отработкой техник. . Данный метод предполагает проектирование и реализацию комплексов общеразвивающих упражнений, игровых ситуаций и др

Приемы:

- Комментирование. Реализация **приема** предполагает разъяснение педагога.
- Инструктирование. Инструктирование - вид устного изложения материала, предполагающий постановку и четкое достижение задач в ходе обучения, используемый для организации деятельности учащихся в процессе занятия. Оно используется тогда, когда преподавателю необходимо направить учебную деятельность школьников в определенное русло.
- Корректирование. Данный прием предполагает частичное изменение, исправление допущенных учащимися ошибок при выполнении упражнений.

Материально-техническое обеспечение.

- спортивный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам (температурный режим, световой режим и т.д.); -
- пришкольный стадион с легкоатлетической дорожкой, сектором для прыжков в длину с разбега- 1 ;
- эстафетные палочки – 3 шт.;
- гимнастическая скамейка – 2 шт.;
- мячи – 6 шт.;
- маты- 3 шт.;
- стойка для прыжков в высоту 1 шт.;
- гимнастическая стенка – 2 шт.;
- скакалка гимнастическая 5 шт.;
- секундомер;
- наличие учебного, научно-методического, диагностического, дидактического материала;

Технические средства обучения:

- музыкальный центр - 1 шт.;
- проектор - 1 шт.;
- экран – шт.

Тренировочная форма:

Девочки – спортивная форма.

Мальчики – спортивная форма.

Организационно- педагогическая деятельность с родителями.

Проведение родительских собраний

- организационное (август);
- итоговое (апрель-май).

1. Проведение открытых уроков для родителей: декабрь, апрель-май.
2. Участие родителей в совместных мероприятиях учреждения и коллектива.
3. Индивидуальные беседы с родителями:
 - индивидуальные способности и достижения;
 - анализ образовательной деятельности.
4. Индивидуальное консультирование:
 - состояние здоровья обучающегося;
 - статус в коллективе;
5. Анкетирование
 - Август- сентябрь: Сведения об обучающихся и их родителях.
Цель: получить информацию
 - Май: Результаты деятельности педагогов, коллектива и обучающихся за учебный год
Цель: получить оценку деятельности объединения за учебный год; корректировка Программы.

Аннотация

Программа «Легкая атлетика» имеет физкультурно - спортивную направленность.

Программа, предусматривает:

- формирование у детей понятий о здоровом образе жизни;
- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- желание укреплять и сохранять свое здоровье.

Программа включает не только знания о технике выполнения физических упражнений, но и элементы валеологии. В Программе представлены формы физкультурных занятий, спортивных мероприятий. Особое внимание в программе уделяются возможности ощутить радость от активного участия в различных формах занятий физической культурой и спортом. Формируются представления о здоровом образе жизни с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

Возраст 6-9 лет. Оптимальное количество детей в группе для успешного освоения программы от 8 до 16 человек, группы одновозрастные

Программа состоит из 2 модулей:

1. «Первый год обучения»
2. «Второй год обучения»