

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №562
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

Программа рассмотрена
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 562
Протокол № 1 от 30.08.2024г.



УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 1-68/1 от 30.08.2024 г.

Директор ГБОУ СОШ № 562

Т. Н. Пальченкова

Дополнительная общеразвивающая программа
"Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики"

Срок освоения: 1 год (72 дня)

Возраст обучающихся: 10 - 17 лет

Разработчик:

Выволокин Евгений Александрович

Педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы.

Представленная программа является дополнительной общеразвивающей программой, физкультурно-спортивной направленности, общекультурного уровня освоения. Она направлена на общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры и спорта; сохранение и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни, приобретение навыков самостоятельных занятий, самоорганизации и организации занятий физической культурой и спортом; профессиональную ориентацию на современные и перспективные профессии в сфере физической культуры и спорта.

Адресат программы.

Программа разработана для учащихся разной возрастной категории 10-17 лет и предусматривает теоретическую, техническую, общепедагогическую и специальную подготовку.

Актуальность программы.

Актуальность обусловлена требованиями современного образования, стратегией развития физической культуры и спорта в ГБОУ СОШ №562. Данная программа была создана на основе социологического опроса среди школьников и их родителей. Реализация программы позволяет привлечь к систематическим занятиям физической культурой и спортом и приобщить к здоровому образу жизни подрастающего поколения.

Отличительные особенности программы.

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

Новизна программы.

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.

Уровень освоения программы.

Общекультурный

Объем и срок освоения программы.

1 год – 144 часа (4 часа в неделю)

Цель и задачи программы.

Цель.

Формирование у детей культуры здоровья, потребности в занятиях физической культурой и спортом, интереса к собственному здоровью и готовности поддерживать его в оптимальном состоянии средствами легкой атлетики.

Задачи.

- Обучающие:

Дать знания о:

- личной гигиене, сне, питании, труде и отдыхе.
- влиянии занятий физическими упражнениями, спортивными, легкой атлетикой на системы дыхания, кровообращения и др.
- основных компонентах физической культуры личности.
- развитии волевых и нравственных качеств.
- основных приемах самоконтроля.
- организации и проведении соревнований по легкой атлетике.

- Развивающие:

- содействовать правильному физическому развитию.
- развить и укрепить навыки закаливания организма.
- содействовать укреплению опорно-двигательного аппарата
- развить быстроту, гибкость, скорость, ловкость, меткость, координацию движений, силу воли.
- обучить основам техники ходьбы, бега, прыжков, метаний малого мяча, толкания ядра.
- совершенствовать основы техники лёгкой атлетики.
- повысить общую физическую подготовленность
- Воспитательные:*
 - привить стойкий интерес к занятиям лёгкой атлетикой.
 - воспитать волю и настойчивость в достижении поставленной цели благодаря систематическому волевому усилию, необходимому для регулярного и качественного выполнения определенного количества физических упражнений.
 - побуждать детей к самостоятельному преодолению различных трудностей доступными им способами, прилагая определённые усилия и выдержку.
 - мотивировать к саморазвитию и самообразованию посредством использования различных ресурсов.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке РФ.

Форма обучения

Очная

Особенности реализации программы:

Свободные беседы на спортивную тематику, групповые обсуждения профессиональных тем, технической и тактической стороны избранного вида спорта, участие в соревнованиях, играх, тестирование по видам подготовки.

Допускается обучение с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий – занятия с использованием бесплатных информационных ресурсов, с изучением учебного материала, тестами с использованием учебных пособий и др., определенных педагогом; занятия в домашней обстановке с обратной связью через электронную почту, чаты, социальные сети и др.

Особенности организации образовательного процесса:

Организация образовательного процесса происходит в сформированных разновозрастных группах; состав группы – постоянный; занятия групповые; виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривает беседы, игры, практические занятия и соревнования.

Условия набора и формирования групп

Условия набора в коллектив:

Принимаются все желающие без отбора, по заявлению родителей (законных представителей), имеющие допуск врача.

Условия формирования групп:

Набор обучающихся разного возраста.

Количество обучающихся в группе:

Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы – 15 человек.

Формы организации занятий:

При реализации программы могут предусматриваться, как аудиторные, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия, которые проводятся по группам, индивидуально или всем составом объединения.

Типы, дидактические цели и формы организации занятия:

Тип учебного занятия	Дидактическая цель	Форма проведения занятия
Учебное занятие изучения и первичного закрепления новых знаний	Создать условия для осознания и осмысления блока новой учебной информации	Вводное занятие, игра
Учебное занятие и закрепления знаний и способов деятельности	Обеспечить закрепление знаний и способов деятельности обучающихся	Консультация, игра
Учебное занятие самостоятельного применения знаний и способов деятельности	Создать содержательные и организационные условия для самостоятельного применения учащимися комплекса знаний и способов деятельности	Фестиваль, практическое занятие
Учебное занятие обобщения и систематизации знаний и способов деятельности	Организовать деятельность обучающихся по обобщению знаний и способов деятельности обучающихся (контрольное занятие)	Практическое занятие
Учебное занятие по проверке, оценке, знаний и способов деятельности	Обеспечить проверку и оценку знаний и способов деятельности обучающихся (контрольное занятие)	Практическое занятие
Учебное занятие по коррекции знаний и способов деятельности	Организовать деятельность обучающихся по коррекции своих знаний и способов деятельности	Практическое занятие

Формы проведения занятий: учебные занятия, соревнования, фестиваль, контрольные испытания, итоговые испытания.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

1. Фронтальная: со всеми учащимися одновременно, в форме беседы, показа, объяснения, в процессе обучения нового материала.
2. Групповая: в больших и малых группах (от 2 до 6 человек), парах, для выполнения определенных поставленных задач, чтобы был виден вклад каждого учащегося. Состав групп и задания могут меняться в зависимости от цели деятельности. Групповая форма порождает взаимную ответственность, внимательность, формирует интерес к работе товарища.
3. Индивидуальная: для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков, работы с одаренными детьми.

Материально-техническое оснащение

Природные условия. В полной мере должны использоваться многообразные особенности природных условий: сильнопересеченная местность, различный грунт, тропинки различного профиля. Для развития общих и специальных физических качеств используются ходьба и бег по глубокому снегу, по песку, метание различных предметов на дальность и в цели неподвижные и движущиеся. Упражнения на местности обладают очень большой эмоциональностью и поэтому позволяют использовать нагрузки, сохраняя психические силы.

Простейшие сооружения на местности позволяют более полно использовать природные условия. Это освещенные кроссовые тропинки, городки с перекладинами, лестницами и другие устройства для физических упражнений, ровные травяные участки для прыжковых упражнений, песчаные ямы для прыжков в длину и высоту.

Закрытые спортивные сооружения создают все условия для круглогодичной подготовки юных спортсменов. Особо важную роль играет быстрая трансформация мест занятий. Инвентарь, снаряды и оборудование должны легко доставаться. Используемый инвентарь: гимнастические палки, скамейки, обручи, скакалки; набивные мячи 1-2 кг; эстафетные палочки; баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи, медицинболлы. Оборудование: барьеры, гимнастические маты, канаты, высокая и низкая перекладины.

Кадровое обеспечение

Реализуется без привлечения иных специалистов.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Охрана труда	2	2	0	Педагогическое наблюдение
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	6	2	4	Педагогическое наблюдение
3.	Теоретическая подготовка	12	12	0	Педагогическое наблюдение. Тест
4.	Общая физическая подготовка	46	8	38	Педагогическое наблюдение. Текущий
5.	Специальная физическая подготовка	62	10	52	Педагогическое наблюдение. Текущий
6.	Контрольные испытания и соревнования	14	4	10	Промежуточная аттестация, итоговый контроль
7.	Итоговое занятие. Обсуждение итогов обучения	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Текущий
ИТОГО:		144	38	106	



УТВЕРЖДЕН
Приказ № 1-68/1 от 30.08.2024 г.
Директор ГБОУ СОШ № 562
/Г. Н.Пальченкова

**Календарный учебный график реализации
дополнительной общеразвивающей программы
«Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики»
на 2024-2025 учебный год**

Педагог: Выволокин Евгений Александрович

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	09.09.2024	04.06.2024	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа

Задачи:

Обучающие:

- обучить необходимым понятиям и теоретическим сведениям по физической культуре и спорту;
- обучение умению понимать цель и задачи учебной деятельности;
- сформировать основы знаний в области гигиены и медицины.

Развивающие:

- развить физические качества;
- развить специальные двигательные навыки;
- укрепить здоровье, повысить работоспособность учащихся;

Воспитательные:

- привить интерес и потребности к регулярным занятиям по легкой атлетике
- воспитать у обучающихся высокие нравственные и волевые качества (дисциплинированность, аккуратность, старательность, спортивное трудолюбие, оптимистичную оценку неудач, выдержку, самообладание, доброжелательные отношения в коллективе).

Планируемые результаты

Личностные:

- понимать необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;

- обладать навыками формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- владеть навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- обладать положительными качествами личности и уметь управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- владеть навыками к работе на результат.

Метапредметные:

- способы организовать самостоятельно занятия физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области вида спорта легкая атлетика;
- уметь планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий в соответствии с возможностями своего организма;
- уметь работать индивидуально и в команде во время занятий, соревновательной деятельности;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные:

- знать основные правила по легкой атлетике;
- устойчиво проявлять интерес к легкой атлетике, понимать значения спорта в жизни человека;
- знать терминологию, применяемую в данном виде спорта;
- современные формы построения занятий в легкой атлетике и систему занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности во время занятий легкой атлетикой.

К концу обучения учащиеся:

Будут знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- провести специальную разминку;
- овладеют основами техники легкой атлетики;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма – противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Содержание программы.

1. Вводное занятие. Охрана труда.

Теория. Цели и задачи занятиями общей физической подготовкой с элементами легкой атлетики. Ознакомление с оборудованием и инвентарем. Правила охраны труда при занятиях. Основные способы страховки и само страховки.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.

Теория. Основы гигиены и здорового образа жизни каждого человека. Правила личной и общественной гигиены.

Практика. Соблюдение правил личной гигиены. Систематический контроль основных показателей здоровья человека.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

3. Теоретическая подготовка

Теория. Краткие исторические сведения о возникновении легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Сведения о строении и функциях организма человека, режим дня и режим питания. Одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарём. Знакомство с правилами соревнований.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Тест.

4. Общая физическая подготовка.

Теория. Значение общей физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Практика.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), скамейками. Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом; в положении сидя, лёжа - поднимание ног с мячом. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы. Подтягивания, размахивания, соскоки, перевороты, подъёмы. *Акробатические упражнения.* Различные кувырки вперёд назад. Перекаты; стойка на лопатках; «мостик», стойка на голове и руках. «Полушпагат», напрыгивание на подкидной мостик; прыжки с трамплина вверх без поворота и с поворотом на 180°, с движениями ног и рук; полёт «в шаге» с выпрямлением толчковой ноги и подъёмом бедра маховой ноги активным движением, с приземлением «в шаге» и на обе ноги. Напрыгивание на коленях, в сед, с поворотом на 180° и 360°.

Подвижные игры. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: «Перестрелка», «Удочка», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяч водящему».

Ручной мяч. Ведение мяча; ловля мяча; броски мяча двумя руками, броски правой и левой рукой из-за головы, броски по воротам; двухсторонняя игра по упрощённым правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, удары после остановки; ведение мяча, остановка мяча; простейшие навыки командной борьбы.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Текущий.

5. Специальная физическая подготовка.

Теория. Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков, метаний. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания.

Практика.

Ходьба. Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800 м (отрезки 60, 100, 200 и 400 м).

Бег. Свободный по прямой и поворотом, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперёд по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приёма эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу; техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положений «На старт!», «Внимание!»). Бег в гору и под гору (угол 20 – 30 гр.). Повторный бег с предельной и около предельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции. Бег по пересечённой местности; эстафетный бег на отрезках 40 - 60 м; кроссовый бег до 1000 м; различные беговые упражнения и многоскоки.

Прыжки. С места в длину, тройной, пятерной, в высоту; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту. Определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трёх шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание» и «перекидной» (ознакомление). Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.

Метания. Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (хоккейного, теннисного мяча, гранаты). Исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание (мяча, гранаты) с 1 - 3 - 5 - 7 шагов. Толкание ядра (ознакомление). Толкание одной рукой вверх, вперёд-вверх при держании его на весу, Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лёжа, сидя); метание различными способами - снизу вперёд, снизу через себя назад, вперёд из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперёд, стоя лицом и боком в сторону толчка.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Текущий.

6. Контрольные испытания и соревнования.

Теория. Современные правила соревнований по легкой атлетике.

Практика. Участие в соревнованиях по легкой атлетике. Контрольное тестирование.

Формы контроля: Промежуточная аттестация, итоговый контроль.

7. Итоговое занятие. Обсуждение итогов обучения.

Практика. Заключительное занятие первого года обучения. Закрепление навыков. Подведение итогов работы в течение учебного года. Награждение победителей и призеров соревнований.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Текущий.

**Календарно-тематический план к рабочей программе педагога Выволокина
Е.А. объединение "Общая физическая подготовка с элементами легкой
атлетики"
2024-2025 учебный год**

№ п/п	Тема	Раздел УП	К-во часо в	Дата план	Дата факт
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Охрана труда.	Вводное занятие. Охрана труда	2	11.09.2024	
2	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, в спортивных сооружениях. Предупреждение травм.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	2	13.09.2024	
3	Врачебный контроль, самоконтроль	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	2	18.09.2024	
4	Основные сведения о сердечнососудистой системе человека и её функциях. Основные сведения о функциональном состоянии организма в период вработывания, основной и заключительной частей занятия.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	2	20.09.2024	
5	Подбор общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия. Увеличение мышечной массы, работоспособности мышц и подвижность суставов.	Теоретическая подготовка	2	25.09.2024	
6	Упражнения на гибкость. Эстафеты.	Общая физическая подготовка	2	27.09.2024	
7	Строевые упражнения. Беговые	Общая	2	02.10.	

	упражнения. Бег на короткие дистанции 30- 60 м.	физическая подготовка		2024	
8	Аэробный бег до 15 мин. ОРУ на месте. Прыжковые упражнения.	Общая физическая подготовка	2	04.10. 2024	
9	Медленный бег 1,5 км. ОРУ на месте. Беговые упр. Бег на время на дистанции 30,60м.	Специальная физическая подготовка	2	09.10. 2024	
10	Техника спортивной ходьбы (ознакомление), движение рук, ног, плеч, таза.	Теоретическая подготовка	2	11.10. 2024	
11	Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км. Специальные упр. Упражнения на гибкость.	Специальная физическая подготовка	2	16.10. 2024	
12	Медленный бег 10 мин. ОРУ на месте. Подвижные игры.	Общая физическая подготовка	2	18.10. 2024	
13	Аэробный бег 15 мин. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Эстафеты с предметами.	Специальная физическая подготовка	2	23.10. 2024	
14	Медленный бег 1,5 км. ОРУ на месте. Беговые упр. Бег на время на дистанции 60,100м.	Специальная физическая подготовка	2	25.10. 2024	
15	Контрольные испытания и соревнования	Контрольные испытания и соревнования	2	30.10. 2024	
16	Кроссовый бег до 30 мин. Упражнения с набивным мячом.	Общая физическая подготовка	2	01.11. 2024	
17	Совершенствование техники бега. Изучение и отработка низкого старта. Основы техники специальных барьерных упражнений.	Теоретическая подготовка	2	06.11. 2024	
18	Аэробный бег 20мин. Прыжковые упражнения. Подвижные игры.	Общая физическая подготовка	2	08.11. 2024	
19	Бег в переменном темпе 1000м. Прыжки в длину с места.	Специальная физическая подготовка	2	13.11. 2024	
20	Аэробный бег 25-30мин. Беговые упражнения. Комплекс упражнений на барьерах.	Специальная физическая подготовка	2	15.11. 2024	

21	Бег из различных исх. положений с макс. скор. до 100м. Пр. на скакалке.	Специальная физическая подготовка	2	20.11.2024	
22	Контрольные испытания и соревнования	Контрольные испытания и соревнования	2	22.11.2024	
23	Развитие скор.-силовых качеств.	Специальная физическая подготовка	2	27.11.2024	
24	Значение общей физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.	Теоретическая подготовка	2	29.11.2024	
25	Бег в равномерном темпе до 25 мин. Беговые упр. Прыжки на скакалке. Подтягивание. Метание тен. мяча в цель.	Общая физическая подготовка	2	04.12.2024	
26	Фартлек 15-25 мин. Беговые упражнения. Полоса препятствий.	Специальная физическая подготовка	2	06.12.2024	
27	Кроссовый бег до 30 мин. Упражнения с набивным мячом.	Общая физическая подготовка	2	11.12.2024	
28	Медленный бег до 20 мин. Силовые упражнения.	Общая физическая подготовка	2	13.12.2024	
29	Аэробный бег 25мин. ОРУ на месте и в движении. Специальные упр. Комплекс упражнений на пресс.	Специальная физическая подготовка	2	18.12.2024	
30	Медленный бег 10 мин. ОРУ на месте. Круговая тренировка.	Общая физическая подготовка	2	20.12.2024	
31	Медленный бег 15 мин. ОРУ на месте. Скоростной бег 3x400м.	Специальная физическая подготовка	2	25.12.2024	
32	Медленный бег 10 мин. ОРУ на месте. Подвижные игры.	Общая физическая подготовка	2	27.12.2024	
33	Бег с изменением направления движения. Прыжки через	Общая физическая	2		

	препятствия. Эстафеты.	подготовка			
34	Аэробный бег 25-30 мин. Специальные упражнения.	Специальная физическая подготовка	2		
35	Скоростной бег 3х600м. Упражнения на гибкость.	Специальная физическая подготовка	2		
36	Контрольные испытания и соревнования	Контрольные испытания и соревнования	2		
37	Техника специальных упражнений для прыжков в длину, техника прыжка в длину с разбега.	Теоретическая подготовка	2		
38	Медленный бег 20 мин. ОРУ на месте. Скоростные пробежки 5х300м. Упражнения на гибкость.	Специальная физическая подготовка	2		
39	Челночный бег. Мет. тен. мяча на дальность. Упр. на скакалке.	Общая физическая подготовка	2		
40	Развитие скор.-силовых качеств.	Специальная физическая подготовка	2		
41	Комплекс упр. на барьерах.	Специальная физическая подготовка	2		
42	Скоростной бег 5х300м. Упражнения на гибкость.	Специальная физическая подготовка	2		
43	Медленный бег до 30 мин. Специальные упражнения. Прыжковые упражнения.	Специальная физическая подготовка	2		
44	Аэробный бег 25-30 мин. ОРУ на месте. Упражнения с набивными мячами.	Общая физическая подготовка	2		
45	Аэробный бег 30 мин. Специальные упражнения.	Специальная физическая подготовка	2		
46	Контрольные испытания и соревнования	Контрольные испытания и соревнования	2		
47	Ознакомление с техникой толкания ядра. Техника специальных упражнений.	Теоретическая подготовка	2		

48	Челночный бег. Мет. тен. мяча на дальность. Упр. на скакалке.	Общая физическая подготовка	2		
49	Аэробный бег 30 мин. Специальные упражнения.	Специальная физическая подготовка	2		
50	Силовые упражнения. Скоростной бег 5x100м.	Специальная физическая подготовка	2		
51	Круговая тренировка.	Общая физическая подготовка	2		
52	Медленный бег 10 мин. ОРУ на месте. Подвижные игры.	Общая физическая подготовка	2		
53	Бег с измен. напр. движения, длины и частоты шагов. Беговые, прыжковые эстафеты.	Специальная физическая подготовка	2		
54	Контрольные испытания и соревнования	Контрольные испытания и соревнования	2		
55	Медленный бег 10 мин. Беговые упражнения. Комплекс упражнений на барьерах.	Специальная физическая подготовка	2		
56	Повторение ранее пройденных упражнений, соединения и комбинации из ранее пройденных упражнений; стойка на голове и руках (держать), стойка на руках; переход из стойки на ногах на «мостик»	Общая физическая подготовка	2		
57	Скоростной бег 50-100-150-100-50 м. Упражнения на гибкость.	Специальная физическая подготовка	2		
58	Аэробный бег 25-30 мин. ОРУ на месте. Упражнения с набивными мячами. Прыжки на скакалке.	Общая физическая подготовка	2		
59	Медленный бег 10 мин. Ору на месте. Круговая тренировка.	Общая физическая подготовка	2		
60	Медленный бег 10 мин. Беговые упражнения. Комплекс упражнений на барьерах.	Специальная физическая подготовка	2		

61	Бег с изменением направления движения. Прыжки через препятствия. Эстафеты.	Специальная физическая подготовка	2		
62	Аэробный бег до 30 мин. ОРУ на месте. Бег в переменном темпе 100-200-300м. Упражнения на гибкость.	Специальная физическая подготовка	2		
63	Контрольные испытания и соревнования	Контрольные испытания и соревнования	2		
64	Подвижные игры	Общая физическая подготовка	2		
65	Медленный бег 15 мин. Беговые упр. Комплекс упр. на барьерах.	Специальная физическая подготовка	2		
66	Аэробный бег 30мин. Специальные упр. Комплекс упражнений на пресс.	Специальная физическая подготовка	2		
67	Медленный бег 15 мин. Полоса препятствий.	Общая физическая подготовка	2		
68	Медленный бег 15 мин. Упражнения на гибкость. Бег с переменной скоростью через барьеры.	Специальная физическая подготовка	2		
69	Медленный бег 15 мин. ОРУ на месте. Скоростной бег 2x1000м.	Специальная физическая подготовка	2		
70	Медленный бег 10 мин. ОРУ на месте. Подвижные игры.	Общая физическая подготовка	2		
71	Контрольные испытания и соревнования	Контрольные испытания и соревнования	2		
72	Итоговое занятие. Обсуждение итогов обучения	Итоговое занятие. Обсуждение итогов обучения	2		
	Итого за учебный год:	144			

МЕТОДИЧЕСКИЕ и ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические особенности организации образовательного процесса. Особенности в образовательном процессе .

- 1) От простого к сложному.
- 2) Принцип постепенности
- 3) Возрастные особенности учащегося
- 4) Физическое развитие каждого ребенка.

Программа одноуровневая и рассчитана на ознакомление с легкой атлетикой для обучающихся возраста 7- 17 лет. При очной форме обучения обучающиеся лучше воспринимают материал. Учитель рассказывает теоретический материал, а обучающиеся применяют и закрепляют полученные знания на практике. Ведущим видом занятий являются практические. Для привития умения работать в группе, культуре общения и ведения диалога, а также для лучшего освоения материала применяется групповая и индивидуально-групповая формы деятельности.

Методы обучения и воспитания: система действий педагога в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

- 1.Словесные, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывают содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).
- 2.Наглядные, направленные на создание зрительных представлений о движении – (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).
3. Практические, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).
4. Игровые, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся. Воспитанники забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, обучающиеся в играх совершенствуют свою координацию.

Информационные ресурсы

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

Список литературы.

Методическая литература для педагогов

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов: Учебное пособие. - Харьков: Основа, 1993.
2. Башкирцев В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М: ФиС, 1987.
3. Бег на короткие дистанции. - М.: Советский спорт, 2005
4. Бокк Е. Упражнения на выносливость - программа здоровья. - М.: ФиС, 1984.
5. Волков В.М. Воспитательные процессы в спорте. М:Физкультура и спорт, 1983г.
6. Ивочкин В.В., Травин Ю.Г., Королев Г.Н. Программа по легкой атлетике. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. - М.: Советский спорт, 2004.
7. Легкая атлетика: правила соревнований. - М.: Терра - спорт, 2007.

8. Попов, В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов [Текст]. - М.: Терра-Спорт, 2006.
9. Построение тренировки юных спортсменов: Сборник научных трудов/Под общей редакцией В.В. Ивочкина - М.:ВНИИФК 1988.
10. Система подготовки спортивного резерва /Под общей редакцией В.Г.Никитушкина- М, ВНИИФК 1994.
11. Столбов В.В. История физической культуры и спорта. - М.: ФиС, 1975. Никитушкин В.Г., Чесноков Н.Н., Бауэр В.Г., Программа по легкой атлетике.
12. <http://www.school-a.ru/metodicheskie-rekomendaczii.html>
13. <http://www.school-a.ru/metodicheskie-rekomendaczii.html>
14. <http://www.school-a.ru/metodicheskie-rekomendaczii.html>
15. <http://www.school-a.ru/metodicheskie-rekomendaczii.html>

Методическая литература для обучающихся

1. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1983
2. Козьмин Р.К., Левитский Н.Г., Лимарь П.Л. Первые шаги в лёгкой атлетике. Уч. пособ. для занятий с начинающими. Изд. «Физкультура и спорт» - М, 2000.
3. А.Н. Макаров, П.З. Сирис, В.П. Теннов. Учебник для педагогических училищ «Легкая атлетика». Изд. М: «Просвещение» 1990г.
4. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1994г.
5. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 2010г.
6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г.;
7. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2009г
8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
9. Легкая атлетика России <http://www.rusathletics.com/>
10. Все о легкой атлетике в Санкт-Петербурге <http://www.spb-la.ru/>
11. <http://www.trackandfield.ru/>

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Раздел программы	Методы диагностики	Описание
Теоретическая подготовка	Входная Диагностика (тест)	Теоретические задания представляют собой тесты по разделам программы. (Приложение №1).
	ИК, Тест	Тест по изученному материалу (Приложение №1)
Практическая подготовка	Входная диагностика.	Практические задания представляют собой перечень контрольных нормативов для определения и оценки уровня физической подготовленности учеников. (Приложение 2)
	Наблюдения	Осуществлять контроль за физической нагрузкой и в соответствии с индивидуальными особенностями подбирать комплексы для формирования телосложения
	ПА, Анализ выполненных работ	Учащиеся участвуют в соревнованиях школьного и районного уровня.
	ИК	Практические задания представляют собой перечень контрольных нормативов для определения и оценки уровня физической подготовленности учеников. (Приложение №3).

Формы контроля.

Текущий, промежуточная аттестация, педагогическое наблюдение. Итоговый контроль проводится по общей и специальной физической подготовке, один раз в конце учебного года в виде соревнования.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Для отслеживания и фиксации используется журнал посещения занятий. Отношение детей к тренировочному процессу. Анкетирования родителей и детей в начале года и в конце года обучения и их анализ. Для более углубленной заинтересованности отношение родителей и детей к занятиям. Бланки тестовых заданий. Видеозаписи и фотографии участия в соревнованиях.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.

Участие в соревнованиях, грамоты, открытые занятия, беседы, портфолио ребят, видео роликов занятий и соревнований. Посещение родителей соревнований.

Тест по теоретической подготовке

Тест по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.

1. Наличие у обучающегося спортивной формы:

- а) обязательно;
- б) по возможности;
- в) по желанию;
- г) не обязательно.

2. Проводить разминку на тренировке:

- а) проводить не надо;
- б) иногда можно и провести;
- в) проводить обязательно.

3. Спортивные снаряды для метания (мячи) должны быть:

- а) вытерты насухо;
- б) влажные и скользкие.

4. При групповом старте на короткие дистанции каждый должен бежать:

- а) ближе к «бровке» (к краю стадиона);
- б) по крайней дорожке;
- в) как хочется;
- г) каждый по своей дорожке.

5. Резкая «стопорящая» остановка при беге:

- а) провоцирует столкновение;
- б) способствует исключению столкновения.

6. Во время прыжка нужно приземляться:

- а) на руки;
- б) на ноги;
- в) на спину.

7. При выполнении упражнений по метанию:

- а) люди должны стоять в секторе для метания, чтобы видеть, куда приземлится снаряд;
- б) люди не должны стоять в секторе для метания, а должны стоять за спиной у метящего, не мешая ему.
- в) нет разницы, где стоять.

8. Снаряд для метания подаётся друг другу:

- а) броском;
- б) катанием;
- в) из рук в руки.

9. При выполнении упражнения потоком (один за другим) вы:

- а) не будете соблюдать дистанцию;
- б) будете толкать и торопить впереди идущего;
- в) будете соблюдать дистанцию и не мешать остальным.

10. При плохом самочувствии:

- а) прекратить занятия и сообщить об этом учителю;
- б) заниматься «через силу», но доделать все задания учителя до конца.

Тест по правилам соревнований по легкой атлетике

1. Легкую атлетику принято считать

- А) Королевой спорта.
- Б) Самым быстрым видом спорта.
- В) Самым красивым видом спорта.

2. Сколько можно сделать фальстартов на соревновании

- А) 1

- Б) 2
- В) 0

3. Можно ли в спринтерском беге переходить на чужую дорожку.

- А) Можно
- Б) Можно, если не создаете помех
- В) Нет

4. В какой момент считается, что спортсмен завершил дистанцию

- А) Когда пересек линию финиша любой частью тела
- Б) Когда пересек линию финиша головой
- В) Когда пересек линию финиша торсом

5. Сколько подается команд при старте на короткие дистанции

- А) 1 команда
- Б) 3 команды
- В) 4 команды

6. При проведении соревнований по спортивной ходьбе участнику делается предупреждение (белый флаг или карточка) в случае, если....

- А) в его технике присутствует фаза полета и согнутое колено
- Б) Нарушает технику движение рук
- В) Спортсмен медленно двигается

7. Сколько можно выполнить попыток при метании спортивного снаряда

- А) 2
- Б) 5
- В) 6

8. марафонская дистанция составляет

- А) 42км195м
- Б) 45км 000м
- В) 41км 195м

9. Бег на средние дистанции

- А) 100м, 400м
- Б) 400м, 1500м
- В) 800м, 1500м, 1000м

10. Спортсмен при прыжках в длину отталкивается от...

- А) планки
- Б) от начала ямы
- В) хоть откуда

Тест по истории легкой атлетики

1. Впервые советские легкоатлеты приняли участие в летних Олимпийских играх в

- а) 1952г. (Хельсинки, Финляндия, XV Олимпийские игры);
- б) 1956г. (Мельбурн, Австралия, XVI Олимпийские игры);
- в) 1960г. (Рим, Италия, XVII Олимпийские игры).

2. В каком году возникла легкая атлетика в России?

- а) в 1912 году
- б) в 1888 году
- в) в 1896 году
- г) в 1900 году

3. Когда были введены первые основные правила по легкой атлетике.

- а) 1920 году
- б) 1896 году
- в) 1912 году
- г) 1905 году

4. Как называется Международная любительская легкоатлетическая федерация?

- а) НБА
- б) УЕФА
- в) ИААФ
- г) НХЛ

5. Сколько будет одна стадия в легкой атлетике в древности.

- а) 1923 м
- б) 123 м
- в) 192 м

6. В каком году начали проводить современные олимпийские игры .

- а) 1893 г.
- б) 1896 г.
- в) 1904 г.

7. Когда впервые был проведен Чемпионат России по легкой атлетике?

- а) 1904г.
- б) 1908г.
- в) 1913г.
- г) 1917г.

8. В каком году официально провели первый марафон

- а) 1986 году
- б) 1896 году
- в) 1904 году
- г) 1904 году

9. Сколько может получить замечаний спортсмен, участвующий в спортивной ходьбе.

- а) 2
- б) 1
- в) 3
- г) 4

10. Первый Олимпийский чемпион в СССР по легкой атлетике.

- А) Виктор Чукарин многоборье , гимнастика
- Б) Галина Зыбина толкание ядра
- В) Нина Ромашкова метание диска

Приложение №2

Промежуточная аттестация

№	Контрольные испытания	Нормативы	
		Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м. сек.	6.2 с	6.6с
2	Прыжок в длину с места. (см)	135 см.	130 см
3	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимание) кол-во раз	12	7
4	Метание мяча на дальность	15 м.	12 м.

Приложение №3

Итоговая аттестация

№	Контрольные испытания	Нормативы	
		Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м. сек.	5.9 с	6.2с
2	Прыжок в длину с места. (см)	140 см.	135 см
3	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимание) кол-во раз	15	10
4	Метание мяча на дальность	18 м.	14м.
5	Бег 500 м. (мин.сек)	2.15	2.15