

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа № 7»
Камышловского городского округа

Принята
на Педагогическом совете
Протокол № 1 от 29.08.2023 г.



Утверждаю
Директор МАОУ «Школа № 7» КГО
/Р.Р. Соколова/
Приказ № 302 от 01.09.2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Лёгкая атлетика»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 1 год
Целевая группа ДОП: 7-10 лет
Составитель: Темяковская О.Ю.,
учитель

г.Камышлов, 2023 г.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка.....
- 1.2. Цель и задачи программы.....
- 1.3. Содержание программы.....
- 1.4. Планируемые результаты.....

2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный график.....
- 2.2. Условия реализации программы.....
- 2.3. Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы....

Список литературы.....

Приложения

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);
- Федеральным законом от 24.07.1998 № 124 – ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ (в редакции 2023г.);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678 – р «Об утверждении Концепции дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «реализация дополнительных общеобразовательных программ» в соответствии с социальным сертификатом»;
- Приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 25.08.2023 г. № 963-Д «О внесении изменений в приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «реализация дополнительных

Направленность: программа относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения.

Новизна данной 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.

Целевая группа ДОП: Программа предназначена для работы с обучающимися 7-10 лет (1-4 классы общеобразовательной школы).

Режим занятий – периодичность и продолжительность занятий: Продолжительность одного академического часа – 40 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 мин. Общее количество часов в неделю – 1 час. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. В МАОУ «Школа № 7» КГО для проведения секции отведён 1 час, поэтому обучающиеся 5-9 классов занимаются одновременно.

Объем программы: 34 академических часа в год

Срок освоения программы: Программа рассчитана на 1 год обучения, 34 академических часа в учебный год.

Особенности организации образовательного процесса: Программа включает в себя 1 уровень: базовый.

Формы обучения: очная, индивидуально-групповая.

Виды занятий: практические и творческие работы

Формы подведения итогов: соревнования, игры.

1.2.Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Задачи программы:

-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 атлетике, 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.

Учебный план 1-4 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1.	Бег на короткие дистанции	8	1	7	Зачёт 30-60 м
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	7	1	6	Уметь выполнять прыжки
3.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	6	1	5	Уметь выполнять прыжки
4.	Метание малого мяча	6	1	5	Уметь выполнять метание мяча
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетике	7	1	6	Уметь играть в игры
Итого:		34	5	29	

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Форма проведения занятия	
			теория	Практика
1.	Бег на короткие дистанции	8	В процессе обучения	Выполнять беговые упражнения
1.1	Бег в медленном и быстром темпе	4		
1.	Прямолинейный бег и бег с изменением направления	4		
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	6	В процессе обучения	Выполнять прыжки
2.1	Техника прыжка в длину с места.	2		
2.2	Прыжки с высоты до 60-70 см	2		
2.3	Прыжки в длину с разбега.	2		
3.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	5	В процессе обучения	
3.1	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе	2		
3.2	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	3		
4.	Метание малого мяча	7	В процессе обучения	Выполнять метание мяча
4.1	Держание и выбрасывание малого мяча	1		
4.2	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	3		

4.3	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2x2) с расстояния 3-4 м.	3	-	
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	7	В процессе обучения	Играть в игры
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	7	-	

Календарно-тематическое планирование 1-4 классы (год)

№ п/п	Дата проведения	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Дидактические материалы техническое обеспечение
1		ТБ на занятиях. Техника выполнения высокого старта и стартового разгона.	1	Секундомер
2		Техника выполнения высокого старта и стартового разгона.	1	Переключатель, секундомер.
3		Бег с ускорением и с максимальной скоростью.	1	Секундомер
4		Бег с преодолением различных препятствий прыжками.	1	Рулетка измерительная, секундомер
5		Техника прыжка в длину с места	1	Рулетка
6		Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега	1	Рулетка измерительная (10 м)
7		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	1	Рулетка измерительная (10 м)
8		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	1	Рулетка измерительная (10 м)
9		Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	1	Планка и стойки для прыжков в высоту
10		Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	1	Планка для прыжков в высоту. Стойка для прыжков в высоту
11		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1	Планка для прыжков в высоту. Стойка для прыжков в высоту
12		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1	Планка для прыжков в высоту. Стойка для прыжков в высоту
13		Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания.	1	Рулетка измерительная (10 м, 50 м). Мячи для метания
14		Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания.	1	Рулетка измерительная (10 м, 50 м). Мячи для метания
15		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м.	1	Мячи для метания.
16		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м.	1	Мячи для метания
17		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1	Футбольный мяч, свисток
18		Развитие физических способностей в	1	Скакалка

		подвижных играх с элементами легкой атлетики		
19		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1	Скакалка
20		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1	Мячи теннисные, волейбольные
21		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1	Мячи теннисные, волейбольные
22		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м.	1	Мячи теннисные
23		Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания.	1	Мячи (150г) для метания
24		Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания.	1	Рулетка измерительная (10 м, 50 м) Мячи для метания
25		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1	Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту
26		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1	Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту
27		Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	1	Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту
28		Техника прыжка в длину с места	1	Рулетка измерительная (10 м)
29		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	1	Рулетка измерительная (10 м)
30		Техника приземления после прыжка с высоты до 70 см	1	Гимнастический мат
31		Техника выполнения высокого старта и стартового разгона.	1	Гимнастический мат, секундомер.
32		Бег с ускорением и с максимальной скоростью.	1	Секундомер, рулетка измерительная.
33		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	1	Теннисный мяч
34		Подведение итогов за учебный год. Задание на лето.	1	

1.3. Содержание программы

Содержание учебного материала

1 класс

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.

Физическая культура человека

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Практическая часть: - техника бега в медленном и быстром темпе (положение головы и туловища, постановка ноги на опору, вынос вперед маховой ноги, движения рук);
-прямолинейный бег и бег с изменением направления движения.

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

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.
- история развития легкой атлетики

Практическая часть:

- прыжки в длину с места;
- Устойчиво и мягкое приземление после прыжка с высоты до 60-70 см;
- техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.

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

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

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

Физическая культура (основные понятия).

- физическое развитие человека

Практическая часть:-Обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;

- обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

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

Физическая культура человека

- значение правильного питания при занятиях спортом.

Практическая часть: обучить правильному держанию и выбрасыванию малого мяча;

- обучить метанию малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.-стоялицом в направлении метания;

- обучить метанию малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4м.

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- подготовка к занятиям легкой атлетикой;

Практическая часть:

Игры с бегом: «Волк во рву», «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты. *Игры с прыжками:* «Попрыгунчики-воробушки», « Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов». *Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».

2 класс

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.

Физическая культура человека

- закаливание организма.

Практическая часть: техника бега в медленном и быстром темпе (положение головы и туловища, постановка ноги на опору, вынос вперед маховой ноги, движения рук);

- прямолинейный бег и бег с изменением направления движения.

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

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

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

История развития легкой атлетики.

- легкая атлетика - как вид спорта

Практическая часть: -прыжки в длину с места;

-Устойчиво и мягкое приземление после прыжка с высоты до 60-70 см;

-техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.

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

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

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

Физическая культура (основные понятия).

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

Практическая часть: -Обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;

-обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

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

Физическая культура человека:

- основные приёмы самоконтроля.

Практическая часть: метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние;

-метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5м.

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.

Практическая часть:

Игры с бегом: «Знамя», «Жмурки», «Ловишки», «Выручай!», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты. *Игры с прыжками:* «Кузнечики», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов». *Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».

3 класс

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.

Физическая культура человека

-влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности.

Практическая часть:- бег с ускорением и бег с максимальной скоростью;

-высокий старт и стартовый разгон;

- бег с преодолением различных препятствий прыжками.

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

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

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

История развития легкой атлетики.

- место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.

Практическая часть: - прыжки в длину с места;

- приземление после прыжка с высоты до 70 см;

- отталкивание в прыжке в длину с разбега.

-техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега.

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

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

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

Физическая культура (основные понятия).

-организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Практическая часть:-Обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;

-обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

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

Физическая культура человека:

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Практическая часть: метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние;

-метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м.

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

-Организация досуга средствами физической культуры.

Практическая часть:

Игры с бегом: «Футбол», «Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты. *Игры с прыжками:* «Кузнечики», « Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой. *Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».

4 класс

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.

Физическая культура человека

-проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Практическая часть: - бег с ускорением и бег с максимальной скоростью;

-высокий старт и стартовый разгон;

- бег с преодолением различных препятствий прыжками.

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

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

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

История развития легкой атлетики.

- выдающиеся достижения отечественных спортсменов по легкой атлетике.

Практическая часть:

- прыжки в длину с места;

- приземление после прыжка с высоты до 70 см;

- отталкивание в прыжке в длину с разбега.

-техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега.

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

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

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

Физическая культура (основные понятия).

-здоровье и здоровый образ жизни.

Практическая часть: Обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;

-обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

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

Физическая культура человека:

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Практическая часть: метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания;

- метание малого мяча с места из и. п. – стоя боком в направлении метания;

-метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 5-6м.

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

-Организация досуга средствами физической культуры.

Практическая часть:

Игры с бегом: «Футбол», «Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты. *Игры с прыжками:* «Кузнечики», «Прыжок за прыжком», «Выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой. *Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».

1.4. Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

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.).

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» по дополнительному образованию учащиеся должны:

Характеризовать

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	20 мая	34	68	164	1 занятие по 1 часу в неделю
Каникулы: 1 год обучения: 29 октября – 5 ноября, 27 декабря – 8 января, 21 марта – 29 марта						

2.2. Условия реализации программы:

В обучении детей основное внимание уделяется освоению знаний, средств, методов общей физической подготовки. Учебное занятие строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений (от 10 до 30 м), около половины времени занятий отводится спортивным и подвижным играм.

Обучение на занятиях направлено на изучение разнообразных спортивных упражнений легкой атлетики, на освоение умений правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации, распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

Реализация программы дополнительного образования «Лёгкая атлетика» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Основными формами подведения итогов программы являются:

-тестирование;

-умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.

-знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике:

-способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля**: *вводный*, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам; *итоговый*, проводимый после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики

1 класс

№ п\п	Физические способности	Контрольные упражнения	уровень					
			мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	скоростные	Бег 30 м,с	7.5	7.3-6.2	5.6	7.6	7.5-6.4	5.8
2.	координационные	Челночный бег 3x10м,с	11.2	10.8-10.3	9.9	11.7	11.3-10.6	10.2
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	100	115-135	155	90	110-130	150
4.	выносливость	6-ти минутный бег,м	700	730-900	1100	500	600-800	900
5.	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	9	2	6-9	11.5
6.	силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М). На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (Д)	1	2-3	4	2	4-8	12

2 класс

№ п\п	Физические способности	Контрольные упражнения	уровень					
			мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	скоростные	Бег 30 м,с	7.1	7.0-6.0	5.4	7.3	7.2-6.2	5.6
2.	координационные	Челночный бег 3x10м,с	10.4	10.0-9.5	9.1	11.2	10.7-10.1	9.7
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	110	125-145	165	100	125-140	155
4.	выносливость	6-ти минутный бег,м	750	800-950	1150	550	650-850	950
5.	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	7.5	2	6-9	12.5
6.	силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз	1	2-3	4	3	6-10	14

		(М). На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз						
--	--	-----------------------------------------------------	--	--	--	--	--	--

3 класс

№ п\п	Физические способности	Контрольные упражнения	уровень					
			мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	скоростные	Бег 30 м,с	6.8	6.7-5.7	5.1	7.0	6.9-6.0	5.3
2.	координационные	Челночный бег 3x10м,с	10.2	9.9-9.3	8.8	10.8	10.3-9.7	9.3
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	120	130-150	175	110	135-150	160
4.	выносливость	6-ти минутный бег,м	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
5.	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	7.5	2	6-9	13
6.	силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М). На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (Д)	1	3-4	5	3	8-13	16

4 класс

№ п\п	Физические способности	Контрольные упражнения	уровень					
			мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	скоростные	Бег 30 м,с	6.6	6.5-5.6	5.0	6.6	6.5-5.6	5.2
2.	координационные	Челночный бег 3x10м,с	9.9	9.5-9.0	8.6	10.4	10.0-9.5	9.1
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	130	140-160	185	120	140-155	170
4.	Выносливость	6-ти минутный бег,м	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	2	4-6	8.5	3	7-10	14.0
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М). На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	1	3-4	5	4	8-13	18

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
-------	--------------------------------------------------------------------	------------

1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы	
1.3.	Рабочие программы по физической культуре	
1.4.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников А.П. Матвеева «Физическая культура. 1-4 классы» / Под редакцией А.П. Матвеев Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_1-4kl/index.html . Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам») <i>Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В.</i>	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд. Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
1.5.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	В составе библиотечного фонда
1.6.	Методические издания по физической культуре для учителей	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	В составе библиотечного фонда
3	Технические средства обучения	
3.1	Мультимедийный компьютер	1
3.2	Сканер	1
3.3	Принтер	1
3.4	Копировальный аппарат	1
4.	Учебно-практическое оборудование	
4.1	Стенка гимнастическая	3
4.2	Бревно гимнастическое низкое	1
4.3	Козел гимнастический	1
4.4	Перекладина гимнастическая	1
4.5	Мост гимнастический подкидной	1
4.6	Скамейка гимнастическая	4
4.7	Маты гимнастические	10
4.8	Мяч малый для метания (резиновый 150гр.)	3
4.9	Скакалка гимнастическая	10
4.10	Палка гимнастическая	15
Легкая атлетика		
5.11	Планка для прыжков в высоту	1
5.12	Стойка для прыжков в высоту	1
5.13	Лента финишная	1
5.14	Рулетка измерительная (10 м,)	1
5.15	Мячи для метания	3
Подвижные и спортивные игры		

5.16	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2
5.17	Мячи баскетбольные	10
5.18	Сетка волейбольная	2
5.19	Мячи волейбольные	10
5.20	Ворота для футбола	2
5.21	Мяч футбольный	6
5.22	Насос для накачивания мячей	4
Измерительные приборы		
5.23	Секундомер	1
Средства первой помощи		
5.24	Аптечка медицинская	1
6. Спортивные сооружения		
6.1.	Спортивный зал	С раздевалками для мальчиков и девочек
6.2.	Кабинет учителя	Включает в себя рабочий стол, стул, книжные шкафы (полки).
7. Пришкольный стадион (площадка)		
7.1.	Легкоатлетическая дорожка	1
7.2.	Сектор для прыжков в длину	1
7.3.	Игровое поле для футбола	1
7.4.	Площадка игровая баскетбольная	1
7.5.	Площадка игровая волейбольная	1

ЛИТЕРАТУРА

Для педагога:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-9 классов. Автор: А.П. Матвеев.
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.
3. Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_1-4kl/index.html.

Для обучающегося:

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

