

Рассмотрено на заседании ШМО
классных руководителей
Протокол № 3
от «30» августа 2024 г.

Утверждаю:

Директор МБОУ «Новополтавская СШ»

/Н.В. Сутугин

Приказ № 03-08-121

от «30» августа 2024г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа

спортивной направленности

«Лёгкая атлетика»

Возраст обучающихся: 7-16 лет

Срок реализации 2 года

Разработана
учителем 1 категории
Кузнецовой Антониной Ивановной

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по виду спорта легкая атлетика (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для изучения начальных основ легкой атлетики.

Легкая атлетика - олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Выделяют следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Бег – наиболее распространенный вид физических упражнений, который является составной частью многих видов спорта. Различают следующие разновидности бега: на короткие дистанции (не превышает 400 метров), на средние дистанции (от 600 до 2000 метров), на длинные дистанции (от 2000 метров), с препятствиями, кросс, эстафетный.

Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых легкоатлетам. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом.

Спортивная ходьба — это чередование шагов, выполняемых таким образом, чтобы спортсмен постоянно осуществлял контакт с землей, и при этом не происходило видимой для человеческого глаза потери контакта. Вынесенная вперед (опорная) нога должна быть полностью выпрямлена (т.е. не согнута в колене) с момента первого контакта с землей до прохождения вертикали.

При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции. Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества.

Прыжки с разбега подразделяются на вертикальные (прыжок в высоту, прыжок с шестом) и горизонтальные (прыжок в длину, тройной прыжок).

Метания - комплекс спортивных дисциплин легкой атлетики, включающий метание диска, молота, копья, толкание ядра.

Регулярные занятия легкой атлетикой вызывают положительные анатомо- физиологические изменения в организме, оказывают оздоровительное влияние, способствуют всестороннему физическому развитию и обеспечивают повышение спортивных результатов. 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.

Характерными особенностями современной жизни являются снижение двигательной активности подрастающего поколения, отсутствие установки на здоровый образ жизни и занятия физической культурой и спортом. Отсюда рост числа различных хронических заболеваний у детей и подростков, приобщение к вредным привычкам.

Актуальность программы заключается в том, что она позволяет восполнить дефицит движений детей доступными средствами общей физической подготовки и элементами легкой атлетики, направлена не только на получение обучающимися начальных знаний, умений и навыков

по легкой атлетике, но и на организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности.

Отличительными особенностями программы является формирование в ходе занятий у обучающихся единой универсальной двигательной, физической и психологической базы. Формируемая база включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека – его дыхания, движения, координации, контроля психических состояний, ощущение собственного тела, тела другого человека и т.д. Приобретаемые правильные навыки способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоровительное воздействие на физическое и психологическое состояние занимающихся.

Программа направлена на:

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему занятий физической культурой и спортом;
- выявление одаренных детей;
- создание условий для физического воспитания и развития детей;
- формирование начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

На обучение зачисляются дети от 7 до 16 лет, желающие заниматься легкой атлетикой, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по данному виду спорта, без предъявления требований к уровню физического развития и спортивной подготовки.

Программа рассчитана на 2 года обучения, 34 учебные недели в год. Объем учебной нагрузки составляет 72 часа в год.

Форма обучения: очная. Организация образовательного процесса осуществляется в форме групповых учебных занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность академического часа составляет 40 минут. При изменении режима работы учреждения в период временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией, образовательная деятельность может осуществляться в форме дистанционного обучения.

Наполняемость групп определяется с учетом техники безопасности и пропускной способности спортивного помещения в соответствии с нормативно-правовыми документами.

Уровень сложности Программы	Срок реализации	Возраст обучающихся	Оптимальное количество обучающихся в группе (чел.)	Учебная нагрузка в неделю
Базовый	2 года	7-16 лет	15/20	2 часа

1.1. Цель и задачи программы

Планируемые результаты

Цель:

сохранение и укрепление здоровья обучающихся посредством повышения их двигательной активности.

Задачи

Обучающие задачи:

- формирование общих представлений о легкой атлетике, ее возможностях и значении в процессе укрепления здоровья;

- формирование разнообразных двигательных умений и навыков;
- обучение начальным основам техники и тактики легкоатлетических упражнений.

Развивающие задачи:

- развитие основных физических качеств;
- расширение функциональных возможностей организма;
- повышение общей работоспособности и концентрации внимания.

Воспитательные задачи:

- формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- формирование трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование социальной активности и навыков адаптации к жизни в обществе.

Планируемые результаты:

- освоение обучающимися начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и избранном виде спорта;
- положительная динамика развития физических качеств обучающихся;
- появление интереса, мотивации к занятиям избранным видом спорта и здоровому образу жизни;
- формирование морально-волевых качеств личности, убеждений, взглядов, идеалов.

1.2. Рабочая программа

При составлении учебного плана (Таблица 1) учитывается максимальный объем недельной учебной нагрузки (2 академических часа) с расчетом на 34 недели занятий в год.

Таблица 1

Учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	Объем учебной нагрузки (в часах)			
		1 год обучения		2 год обучения	
		теория	практика	теория	практика
1	Предметные области				
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	4		3	
1.2	Общая физическая подготовка		4		13
1.3	Специальная физическая подготовка		7		9
1.4	Легкая атлетика		46		22
1.5	Подвижные игры		10		24
2	Промежуточная аттестация *		1		1
Всего часов		72		72	

*Формы промежуточной аттестации: выполнение контрольных упражнений.

Содержание программы

1) Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Теоретическая подготовка проводится во время учебных занятий в форме сообщений, бесед, рассказов, просмотров видеоматериалов и др. Материал излагается в доступной форме, учитывая

возраст обучающихся. Теоретическая подготовка может проводиться в начале или в процессе занятия в паузах отдыха.

Изучение программного материала осуществляется в соответствии с планом (Таблица 2).

Таблица 2

План по теоретической подготовке (1 год обучения)

№ п/п	Темы	Количество часов
1	История развития легкой атлетики	1
2	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1
3	Основы спортивного питания	1
4	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1
5	Требования по технике безопасности	В процессе занятия
Всего часов:		4

План по теоретической подготовке (2 год обучения)

№ п/п	Темы	Количество Часов
1	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1
2	Гигиенические знания, умения и навыки	1
3	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1
4	Требования по технике безопасности	В процессе занятия
Всего часов:		3

Краткое содержание тем:

1) История развития легкой атлетики

Возникновение и развитие легкой атлетики. Победы советских и российских легкоатлетов на крупнейших международных соревнованиях и мировых первенствах.

2) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

3) Необходимые сведения о строении и функциях организма человека

Влияние различных физических упражнений на организм человека. Изменения, происходящие в организме в результате занятий спортом.

4) Гигиенические знания, умения и навыки

Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

5) Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Понятие о ЗОЖ. Режим дня. Показания и противопоказания для занятий спортом. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух,

вода.

6) Основы спортивного питания

Особое значение питания для растущего организма. Режим питания. Питьевой режим.

7) Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Требования к спортивному залу для занятий. Оборудование и инвентарь зала. Спортивная одежда и экипировка легкоатлетов.

8) Требования по технике безопасности

Правила по технике безопасности и пожарной безопасности (инструкции).

Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий по легкой атлетике, меры их профилактики. Первая помощь при различных травмах и состояниях.

2) Предметная область «Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования личности.

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение команд. Построения и перестроения. Повороты. Размыкание и смыкание. Передвижения. Различные виды ходьбы, бега и прыжков.

Общеразвивающие упражнения:

1) для рук и плечевого пояса – сгибание и разгибание, поднимание и опускание рук, махи, вращения, отведения и приведения, рывковые движения.

2) Упражнения выполняются с предметами и без предметов: со скакалками, гантелями, мячами, обручами, гимнастическими палками. Движения выполняются с мышечным усилием и с различной скоростью движений. для шеи и туловища – наклоны, повороты головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения туловища и таза. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя и в висе. Разнообразные сочетания этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

3) для ног – поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы. Вращение в голеностопных суставах, сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах, приседания. Отведения и приведения, махи ногами в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений. Прыжки, многоскоки, подскоки с использованием скакалки, прыжки из низкого седа и полуприседа.

3) Предметная область «Специальная физическая подготовка»

Благодаря специальной физической подготовке (СФП) развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными технико-тактическими приемами и их закрепления.

Специальная физическая подготовка осуществляется в процессе учебного занятия. Соотношение ОФП и СФП зависит от решаемых задач, уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающегося.

Средствами специальной физической подготовки являются специально-подготовительные упражнения для развития основных физических качеств.

Специально-подготовительные упражнения для развития:

силы - приседания на одной и двух ногах, подскоки, прыжки, броски набивных мячей весом 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу. Статические усилия на мышцы ног, подтягивание на перекладине, лазание по канату, поднимание гантелей массой 1-2 кг, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, партнер на плечах - приседания;

выносливости - сгибание рук в упоре лежа, бег 400 м, кросс - 1-2 км, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время;

быстроты - сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 5 кувырков вперед на время, бег 30 м, 60 м,

прыжок в длину с места, бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний, подвижные игры в касания, тиснения, эстафеты;

ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице, передвижение по-пластунски, подскоки (прыжки) со скалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу, челночный бег 3х10 м, партнер на четвереньках — атакующий имеет цель положить его на живот, на спину;

4) гибкости - *упражнения с гимнастической резиной, с гимнастическими палками, на гимнастической стенке, маховые движения отдельными звеньями тела, пружинящие упражнения. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной. Предметная область «Легкая атлетика»*

1 год обучения

Различные виды ходьбы. Бег по виражу, повторный бег, «прогрессивный бег», бег по дистанции, финиширование, бег с низкого старта, бег с высокого старта и стартовый разгон.

Прыжки в длину с места и разбега, с добавлением предметов, прыжки через препятствия (малые барьеры), прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), «многооскоки», прыжки на одной ноге, ходьба и бег с подскоками.

Метание в цель, метание с места, метание из разных положений, метание легкого ядра.

2 год обучения

Изучение основ двигательных действий: ходьба, бег, метания, прыжки.

Ходьба обычная в равномерном темпе со свободными взмахами рук, глубоким и ритмичным дыханием.

Метание, общее ознакомление с техникой метания, держания снаряда. Исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание (мяча) с 1-3-5-7 шагов.

Бег свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции.

Прыжки в длину с места, с короткого разбега, прыжки в разных направлениях в стороны, вперед, со скалкой, прыжки через препятствия (игровая форма заданий), «точный» прыжок в длину.

Освоение техники подготовительных упражнений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях: маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземление.

Техника высокого и низкого старта, способность стартовать из разных положений, с использованием разнообразных препятствий; способность реагировать на стартовые команды.

Метание разнообразных предметов на дальность, в цель, с вращением, назад через голову, на заданное расстояние, броски мяча в сетку, в стену, в цель.

Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя), бросание снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками, с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.

5) Предметная область «Подвижные игры»

Направлена на развитие у обучающихся быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентации, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения. В зависимости от решения разных педагогических задач с учетом условий работы широко применяются следующие подвижные игры, которые распределяют по: 1) сложности, 2) двигательному содержанию, 3) степени физической нагрузки, 4) использованию спортивного инвентаря и оборудования, 5) преимущественному формированию физических качеств.

По сложности подвижные игры делят на элементарные и сложные.

К элементарным играм относятся

- *сюжетные игры* имеют готовый сюжет и твердо, зафиксированные правила, игровые действия связаны с развитием сюжета и с ролью, которую выполняет ребенок:

«Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Охотники и утки», «У медведя во бору», «Бездомный заяц», «Космонавты» и др.;

- *бессюжетные игры* содержат интересные двигательные игровые задания, ведущие к достижению игровой цели, к ним относятся:

- игры типа перебежек и ловишек (не имеют сюжета, образов, но имеют правила, роль, игровые действия): «Краски», «Пятнашки»;

- игры с элементами соревнования (индивидуального и группового): «Жмурки», «Третий лишний», «Пустое место»;

- игры-эстафеты (проводятся с разделением на команды, каждый играющий стремится выполнить задание, чтобы улучшить результат команды);

- игры с использованием предметов (кегли, обручи, мячи) требуют определенных условий, правила в них направлены на порядок расстановки предметов, пользования ими, очередность действий и элемент соревнования).

К сложным относятся

- *спортивные игры* (настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол и т. д.), которые требуют собранности, организованности, наблюдательности, развития техники движений, быстроты реакции. В зависимости от возраста детей они могут играть и по упрощенным правилам (в т. ч. в разновозрастных группах).

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий.

Подвижные игры по двигательному содержанию:

- ходьба («Пройди – перешагни» и др.);
- бег («Мы веселые ребята», «Мышеловка», «Два мороза» и др.);
- прыжки («Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Удочка» и др.);
- лазание («Пожарные на учении», «Медведи и пчелы» и др.);
- ползание («Кролики», «Кроты» и др.);
- равновесие («Волшебная дудочка», «Птички и лисички» и др.);
- метание («Шмель», «Перестрелки», «Мяч через сетку» и др.).

По степени физической нагрузки, которую получает каждый играющий, различают игры большой, средней и малой подвижности. К играм большой подвижности относятся те, в которых одновременно участвует вся группа детей и построены они в основном на таких движениях, как бег и прыжки. Игры средней подвижности называют такие, в которых тоже активно участвует вся группа, но характер движений, играющих относительно спокойный (ходьба, передача предметов) или движение выполняется подгруппами. В играх малой подвижности движения выполняются в медленном темпе, к тому же интенсивность их незначительна.

По использованию спортивного инвентаря и оборудования:

- с использованием предметов (обручи, скакалки, мячи): «Удочка», «Подбрось и поймай» и др.;

- с использованием спортивного оборудования (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка): «Лиса в курятнике», «Медведи и пчелы», «Перелет птиц» и др.

По преимущественному формированию физических качеств:

- по формированию ловкости: «Удочка», «Эстафета по кругу» и др.;
- по формированию быстроты: «Зайцы и волк», «Белки в лесу», «Лошадки», «Салют» и др.;
- по формированию выносливости: «Пробеги тихо» и др.;
- по формированию силы: «Кто раньше дойдет до середины» и др.

Календарно-тематическое планирование (1 год обучения)

№	Раздел и тема	Дата	
		план	факт
1	Вводный инструктаж. История развития легкой атлетики.	2.09	
2	Бросание набивных мячей.	5.09	
3-4	Бег с низкого старта на коротких отрезках, бег с хода на коротких отрезках, бег по отметкам для чистоты, различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре.	9.09 12.09	
5	Эстафетный бег по кругу.	16.09	
6	Прыжковые упражнения на матах (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге).	19.09	
7	Падение с опорой на ноги: при приземлении на стопы-прыжок в длину с места на две ноги, прыжок в длину с разбега с приземлением на две ноги (одну ногу), прыжок с высоты (скамейка, стул, гимнастическая стенка), прыжок на широко расставленные ноги.	23.09	
8-9	Низкий старт. Высокий старт.	26.09 30.09	
10-11	Ловля мяча с кувирком. Челночный бег. Отжимания с хлопком.	3.10 7.10	
12-13	Прыжки со скакалкой. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130 градусов.	10.10 14.10	
14	Прыжки в высоту с места, с разбега.	17.10	
15-16	Стартовый разгон. Ускорение с последующим бегом по инерции. Прыжки на одной ноге. Ходьба и бег с подскоками.	21.10 24.10	
17	Строевые упражнения. Построения и перестроения.	28.10	
18	Ускорение с колодок.	31.10	
19	Низкий старт. Выбегание с высокого старта.	7.11	
20	Метание в цель.	11.11	
21-22	Бег с хода. Бег под ветер. Бег по наклонной дорожке. Бег стяговым устройством. Бег в упоре. Бег с высоким подниманием бедра. Семенящий бег. Эстафетный бег на коротких отрезках.	14.11 18.11	
23	Выбегание с низкого старта с колодок.	21.11	
24	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.	25.11	
25	Подвижные игры. Сюжетные игры: «Медведь и пчелы», «Зайцы и волк»	28.11	
26-27	Прыжки со скакалкой. Прыжки на месте с разворотом на 90-130 градусов. Отжимание с хлопками. Балансирование на одной ноге.	2.12 5.12	
28	Бег по дистанции. Финиширование.	9.12	
29-30	Упражнения для развития силы и гибкости. Спортивная игра в футбол.	12.12 16.12	
31-32	Бег по виражу. Построения и перестроения.	19.12 23.12	

33	Прыжки в яму с песком, прыжки через препятствия, прыжки на одной ноге, толкание и метание легкого ядра.	26.12	
34-35	Бег по отрезкам. Упражнения для развития быстроты и выносливости.	30.12 9.01	
36-37	Бег с высокого старта. Подвижные игры «Третий лишний», «Пустое место».	13.01 16.01	
38-39	Метание флаера с места, с разбега, сбоку. Подвижные игры «Зайцы и волк», «Белки в лесу», «Лошадки», «Салют» и др.	20.01 23.01	
40-41	Повторный бег. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	27.01 30.01	
42	Прыжок в длину с места. Прыжок тройной с места.	3.02	
43-44	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Упражнения для развития ловкости.	6.02 10.02	
45-46	Основы спортивного питания. Игры-эстафеты.	13.02 17.02	
47-48	«Прогрессивный» бег. Упражнения для развития быстроты и выносливости через подвижные игры.	20.02 24.02	
49-50	Бег и прыжки на месте. Прыжки в бок. Шаги в полуприседе.	27.02 3.03	
51-52	Прыжки из приседа. Планка. Выпады. Спортивная игра волейбол.	6.03 10.03	
53-54	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц с предметами.	13.03 17.03	
55-56	Подвижные игры по их двигательному содержанию бег «Мы веселые ребята», «Мышеловка», «Два мороза».	20.03 24.03	
57-58	Упражнения для развития силы и гибкости. Спортивная игра настольный теннис.	31.03 3.04	
59-60	Подвижные игры «Лиса в курятнике», «Медведи и пчелы», «Перелет птиц» .	7.04 10.04	
61-62	Подвижные игры «Лиса в курятнике», «Удочка» . «Медведи и пчелы».	14.04 17.04	
63-64	Медленный бег на 200 метров. Бег с ускорением 2х30 метров. Бег на 20 м с ходу.	21.04 24.04	
65-66	Прыжки через препятствия. Прыжки в глубину.	28.04 5.05	
67-68	Выбегание с низкого старта. Упражнения для развития силы и гибкости.	12.05 15.05	
69	Метание из разных положений	19.05	
70	Кросс - 1-2 км.	22.05	
71	Сгибание рук в упоре лежа	26.05	
72	Промежуточная аттестация. Сгибание туловища из положения лёжа.	29.05	

Календарно-тематическое планирование (2год обучения)

№	Раздел и тема	Дата	
		план	факт
1	Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Требования по технике безопасности.		
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе		
3	Ходьба обычная в равномерном темпе со свободными взмахами рук, глубоким и ритмичным дыханием.		
4	Маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, ритм последних трех шагов.		
5	Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.		
6	Подвижные игры ползание («Кролики», «Кроты» и др.);		
7	Общее ознакомление с техникой метания, держания снаряда.		
8	Бег с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции.		
9	Подвижные игры с метанием мяча («Шмель», «Перестрелки», «Мяч через сетку» и др.).		
10	Бег свободный по прямой и повороту.		
11	«Волшебная дудочка», «Птички и лисички».		
12	«Охотники и утки», «У медведя во бору»,		
13	Упражнения для развития силы и гибкости.		
14	Гигиенические знания, умения и навыки		
15	Определение и постановка толчковой ноги, отталкивание, приземление.		
16	«Бездомный заяц», «Космонавты» .		
17	Общеразвивающие упражнения на все виды мышц с предметами.		
18	Перебрасывание и толкание набивных мячей в парах из различных положений (стоя).		
19	Метание разнообразных предметов назад через голову, на заданное расстояние.		
20	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни		
21	Подвижные игры с использованием предметов (обручи, скакалки, мячи): «Удочка», «Подбрось и поймай» и др.		
22	Упражнения для развития быстроты и выносливости.		
23	Маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги.		
24	Прыжки в длину с места, с короткого разбега, прыжки в разных направлениях в стороны, вперед.		
25	Метание разнообразных предметов на дальность, в цель, с вращением.		
26	Подвижные игры по формированию ловкости: «Удочка», «Эстафета по кругу» и др. по формированию быстроты:		
27	Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (лежа, сидя).		
28	Строевые упражнения. Построения и перестроения.		
29	Бег свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции.		
30	Метание снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками.		
31	Бессюжетные игры: игры типа перебежек и ловушек, «Краски», «Пятнашки»;		
32	Маховые движения рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземление.		

33	Подвижные игры «Зайцы и волк», «Белки в лесу», «Лошадки», «Салют»».		
34	Исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание (мяча) с 1-3-5-7 шагов.		
35	Прыжки в разных направлениях в стороны, вперед, со скакалкой.		
36	Техника высокого и низкого старта, способность стартовать из разных положений, с использованием разнообразных препятствий; способность реагировать на стартовые команды.		
37	Игры с использованием предметов (кегли, обручи, мячи).		
38	Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя).		
39	Игры с элементами соревнования (индивидуального и группового) «Жмурки», «Краски».		
40	Бег свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции.		
41	Прыжки со скакалкой, прыжки через препятствия (игровая форма заданий), «точный» прыжок в длину.		
42	Спортивные игры: баскетбол.		
43	Игры с использованием предметов (кегли, обручи, мячи) ., баскетбол, волейбол, футбол и т. д.		
44	«Точный» прыжок в длину.		
45	Спортивные игры: настольный теннис.		
46	Спортивные игры: волейбол.		
47	Прыжки через препятствия (игровая форма заданий).		
48	Техника высокого и низкого старта, способность стартовать из разных положений, с использованием разнообразных препятствий; способность реагировать на стартовые команды.		
49	Толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.		
50	Техника высокого и низкого старта, способность стартовать из разных положений, с использованием разнообразных препятствий; способность реагировать на стартовые команды.		
51	Ловля мяча с кувырком.		
52	Подвижные игры по формированию выносливости: «Пробеги тихо» и др.		
53	Челночный бег.		
54	Отжимания с хлопком.		
55	Спортивная игра футбол.		
56	Построения и перестроения. Повороты.		
57	Упражнения для развития быстроты и выносливости через игры.		
58	Спортивная игра баскетбол.		
59	Игры-эстафеты, игры с использованием предметов.		
60	Подвижные игры по формированию силы: «Кто раньше дойдет до середины».		
61	Игры-эстафеты.		
62	Упражнения для развития ловкости.		
63	Спортивная игра волейбол.		
64	Различные виды ходьбы, бега, прыжков.		
65	Игры с использованием предметов (кегли, обручи, мячи).		
66	Спортивная игра футбол.		
67	Подвижные игры.		
68	Развитие гибкости.		
69	Упражнения для развития выносливости.		
70	Контрольные упражнения.		
71	Общеразвивающие упражнения на все виды мышц с предметами.		
72	Промежуточная аттестация.		

1. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Срок реализации Программы составляет 2 года.

Количество учебных недель в год: 42 недели.

1 полугодие – 25 недель, 2 полугодие – 17 недель.

Начало учебного года – 1 сентября соответствующего года.

Окончание учебного года – 30 июня последующего года.

Занятия по Программе проводятся в течение учебного года, включая осенние и весенние каникулы.

Зимние каникулы в соответствии с графиком выходных дней на Новый год. Летние каникулы с 1 июля по 31 августа.

Промежуточная аттестация осуществляется ежегодно в последнюю неделю июня-месяца в соответствии с календарным учебным графиком.

Формы текущего контроля/промежуточной аттестации, оценочные материалы

С целью определения уровня освоения Программы проводятся различные виды контроля:

- **текущий контроль** (мониторинг освоения обучающимися начальных знаний, умений и навыков в соответствии с Программой в течение учебного года не реже 1 раза в квартал). Текущий контроль – наиболее оперативная, динамичная и гибкая проверка результатов обучения. Порядок, формы, периодичность при проведении текущего контроля определяются тренером-преподавателем. Средствами текущего контроля являются контрольные упражнения по технико-тактической, общей и специальной физической подготовке.

- **промежуточная аттестация** включает в себя тестирование по общей и специальной физической подготовке в конце учебного года в сроки, установленные календарным учебным графиком, и позволяет определить уровень освоения Программы.

Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке для промежуточной аттестации

Прыжок в длину с места

Исходное положение – стойка на полужесткой опоре (ковре), ноги на ширине ступни.

Задание: взмахом рук и толчком двух ног прыгнуть как можно дальше.

Оценивается: длина прыжка в сантиметрах от линии старта до пятки «ближней» ноги.

Учитывается средний результат из 3-х попыток.

Год обучения	Баллы	2	3	4	5
1 год	мальчики	менее 90 см	90-119 см	120-135 см	более 135 см
	девочки	менее 85 см	85-114 см	115-130 см	более 130 см
2 год	мальчики	менее 100 см	100-129 см	130-145 см	более 145 см
	девочки	менее 95 см	95-124 см	125-140 см	более 140 см

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Исходное положение – лежа на спине, лопатки и ноги прижаты к полу, руки скрещены на груди, ладони на плечах.

Задание: в максимально быстром темпе несколько раз подряд сесть и вернуться в исходное положение.

Оценивается: количество повторений за 30 секунд. Учитывается результат одной попытки после выполнения 2-3 пробных движений.

Год обучения	Баллы	2	3	4	5
1 год	мальчики	менее 10 раз	10-13 раз	14-16 раз	более 16 раз
	девочки	менее 9 раз	9-12 раз	13-15 раз	более 15 раз
2 год	мальчики	менее 12 раз	12-15 раз	16-18 раз	более 18 раз
	девочки	менее 11 раз	11-14 раз	15-17 раз	более 17 раз

Наклон вперед - «складка»

Исходное положение – сед на полужесткой опоре, ноги врозь на ширине плеч, колени прижаты к полу.

Задание: наклониться и положить ладони как можно дальше от линии пяток. *Оценивается:* расстояние в сантиметрах от линии пяток до кончиков пальцев вытянутых кистей. Учитывается результат, зафиксированный в течение 2-х секунд, после 3-х пружинистых наклонов из исходного положения.

Год обучения	Баллы	2	3	4	5
1 год	мальчики	менее 3 см	3-5 см	6-8 см	более 8 см
	девочки	менее 5 см	5-7 см	8-10 см	более 10 см
2 год	мальчики	менее 3 см	3-6 см	7-9 см	более 9 см
	девочки	менее 6 см	6-8 см	9-11 см	более 11 см

Определение уровня освоения Программы

Уровень освоения Программы для обучающегося определяется путем сложения баллов, набранных обучающимся в каждом тесте.

Уровень освоения Программы для учебной группы определяется путем сложения средних значений баллов, рассчитанных для каждого теста.

Уровень освоения	Баллы
Низкий	9 и ниже
Средний	9,1-12,5
Высокий	12,6-15

Материально-техническое обеспечение и оборудование помещений соответствует санитарным правилам и нормам. Для проведения занятий используется необходимый спортивный инвентарь и оборудование: различные виды мячей, обручи, скакалки, гимнастические палки, гимнастические маты, канаты, турники навесные для гимнастической стенки, скамейки гимнастические, стенки гимнастические, гантели переменной массы, электронные весы, секундомеры электронные.

Для информационного обеспечения Программы используются дидактические образовательные ресурсы: слайды, презентации, фото и видеоматериалы, наглядные пособия, конспекты занятий, методическая литература, Интернет-ресурсы и др.

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками, имеющими соответствующее профессиональное образование в области физической культуры и спорта.

Методические материалы

Эффективность освоения Программы зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей занимающихся.

Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе включает большое разнообразие

игровых и соревновательных элементов. Это обеспечивает, с одной стороны, решение задач физического развития детей с различным уровнем физической подготовленности, а с другой - базовую спортивную подготовку обучающихся.

В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому ребенку. Соревновательная деятельность носит вспомогательный характер. Она представлена, главным образом, в виде соревнований между обучающимися учебной группы.

Важным компонентом подготовки на данном этапе является формирование мотивации к продолжительному и систематическому тренировочному процессу. На первый план выдвигается разносторонняя физическая подготовка, которую необходимо целенаправленно развивать путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом индивидуальных особенностей детей.

Новички успешно усваивают спортивную технику, если тренер сумеет создать на занятиях устойчивое внимание как всей группы в целом, так и каждого ученика в отдельности. Тренер должен стремиться возбудить интерес к занятиям и этим вызвать внимание воспитанников. Чем больше будет углубляться этот интерес, тем скорее внимание воспитанников станет устойчивым и целенаправленным.

Усложнять занятия нужно постепенно, в соответствии с тем, насколько усвоен предшествующий материал. Серьезное значение имеет здесь дозировка предлагаемых тренером упражнений. Обычное количество повторений отдельных приемов или движений - 8-12 раз. Чрезмерное количество повторений одних и тех же движений или приемов вызывает переутомление у учеников, понижает их внимание, которое, кроме того, не задерживается на однообразном материале.

Для того чтобы воспитание внимания было успешным, из учебного процесса необходимо устранить все неблагоприятные условия. Обучение должно быть построено четко, интересно организовано. Существенным условием будет здесь высокая дисциплина на занятиях.

Программа разработана на основе следующих принципов:

комплексности - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон образовательного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

преемственности - определяет последовательность изложения программного материала с тем, чтобы обеспечить в образовательном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, роста показателей физической подготовленности;

вариативности - предусматривает учет индивидуальных особенностей юных спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Основные средства обучения:

- 1) игровые упражнения, подвижные игры;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 5) элементы акробатики и упражнения из других видов спорта;
- 6) специально-подготовительные упражнения для самостраховки, для изучения легкоатлетических элементов.

Основные методы обучения: строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, словесные и наглядного воздействия.

Способы организации обучающихся: фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный.

Основными формами организации учебного процесса являются:

- групповые учебные занятия;

- индивидуальная работа с обучающимися;
- самостоятельная работа обучающихся;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная аттестация.

Неотъемлемая составная часть подготовки обучающихся - восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных нагрузок. Выбор средств восстановления определяется возрастом, индивидуальными особенностями детей, задачами учебного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

Список литературы

1. Балахничев, В. В. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / В. В. Балахничев, В. Б. Зеличенко. - М.: Изд-во «Спорт», 2013. – 216 с. – Текст: непосредственный.
2. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах). Учебное пособие: 2-е изд., испр. и дополн. / Е. П. Врублевский. - М.: Изд-во «Спорт», 2016. – 300 с. – Текст: непосредственный.
3. Лахов, В. И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике: учебно - метод. пособие / В. И. Лахов, В. И. Коваль, В. Л. Сечкин. – М.: Сов. спорт, 2004. – 512 с. – Текст: непосредственный.
4. Ивочкин, В.В. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В. В. Ивочкин и др. - М.: Сов. спорт, 2004. – 107 с. – Текст: непосредственный.
5. Кизько, А.П. Легкая атлетика: учебное пособие / Кизько А. П., Забелина Л. Г., Тертычный А. В., Косарев В. А. - Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Новосибирский государственный технический университет. - Новосибирск: НГТУ, 2018. – 154 с. – Текст: непосредственный.
6. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика. Учебник / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков. –М.: Изд-во «Физическая культура», 2014. – 446 с. – Текст: непосредственный.
7. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – Москва: ООО «Издательство АСТ», 2011. – 864 с. – Текст: непосредственный.
8. Питание легкоатлета: рекомендации по питанию для сохранения здоровья и достижения высоких результатов в легкой атлетике / Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный центр развития легкой атлетики ИААФ. - Москва: Человек, 2012. – 63 с. – Текст: непосредственный.
9. Грецов, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению подготовки "Физическая культура" / Г. В. Грецов, С. Е. Войнова, А. А. Германова. – Москва: Академия, 2017. – 287 с. – Текст: непосредственный.
10. Такунцев, М. Г. Олимпизм в Зауралье / М. Г. Такунцев. – Шумиха: Шумихинская межрайонная типография, 2012. – 96 с. – Текст: непосредственный.
11. Томпсон, Питер Дж. Л. Введение в теорию тренировки: официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Питер Дж. Л. Томпсон; Международная ассоциация легкоатлетических федераций. - 2-е издание. - Москва: Человек, 2013. – 191 с. – Текст: непосредственный.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации: офиц. сайт. – Москва. – URL: <http://www.minsport.gov.ru> (дата обращения 01.04.2024). – Текст: электронный.
2. Олимпийский Комитет России: офиц. сайт. – Москва. – URL: <http://olympic.ru> (дата обращения 01.04.2024). – Текст: электронный.
3. Всероссийский реестр видов спорта: офиц. сайт. – Москва. – URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/> (дата обращения 01.04.2024). – Текст: электронный.
4. Всероссийский реестр видов спорта: офиц. сайт. – Москва. – URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/> (дата обращения 01.04.2024). – Текст: электронный.