

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«средняя общеобразовательная школа №73г. Челябинска»

УТВЕРЖДЕНА

научно-методическим советом

МАОУ СОШ №73 «__» _____ 2022 г.

Согласовано

Директором МАОУ СОШ №73

Л.Е. Шевчук

«_____» _____ 2022г

дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

Спортивно - оздоровительной направленности

«Легкая атлетика»

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации программы 2 года

Количество часов в год 111 часов

Автор-составитель программы:

Зайкова Екатерина Александровна

Челябинск, 2022 г.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществлялась в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Конвенция о правах ребенка (резолюция 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989г.);

Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 г. № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства спорта РФ от 24 апреля 2013 г. № 220, в редакции приказа Министерства спорта РФ от 16.02.2015 № 133;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта) (утвержденные приказом ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания, 2021 год);

Письмо министерства просвещения Российской Федерации от 19.08.2022 г. «Об адаптированных дополнительных общеразвивающих программах»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

Паспорт национального проекта «Образование» (утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018г. №16);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Методические рекомендации ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания» // Москва: Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО, 2023.;

Данная программа дополнительного образования относится к программам спортивно - оздоровительной направленности.

Уровень освоения содержания образования начальный

Актуальность программы. Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Отличительная особенность программы заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта. Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразие дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности

Адресат программы: обучающиеся в возрасте от 7 до 10 лет.

Для обучения принимаются дети вне зависимости от их способности, уровня физического развития, не имеющие медицинских противопоказаний.

Возрастные особенности детей 7-10 лет.

В этот период происходит интенсивное, плавное и равномерное развитие детского организма. За год длина тела и вес в среднем увеличивается на 4-5 см и на 2-3 кг, а окружность грудной клетки на 2-3 см. Мальчики и девочки примерно растут одинаково, но с небольшим различием, если у мальчиков длина тела увеличивается за счет роста ног, а у девочек за счет туловища.

Продолжает активно формироваться костная ткань. Процесс окостенения скелета пока еще не завершен. Наблюдается большая подвижность в суставах и эластичность мышц.

Сердце младших школьников сравнительно легко приспосабливается к нагрузкам и быстро восстанавливается. Но еще наблюдается не совершенность регуляторных механизмов. ЧСС у детей колеблется в пределах 80-90 уд \ мин.

В младшем школьном возрасте постепенно формируются основные типы индивидуальных психологических особенностей интеллектуальной и эмоциональной деятельности:

Лабильный - отличающейся быстротой и точностью условных рефлексов. Дети этого типа проявляют деловое отношение к работе, относительно спокойны, быстро ориентируются в окружающей обстановке.

Инертный - отличается медленным образованием условных рефлексов и дифференцировок (дети этого типа малоинициативные, молчаливы, легко поддаются внушению, проявляют слабый интерес к внешней среде).

Тормозной – условно-рефлекторные связи образуются с трудом, но зато легко вырабатывается дифференцировки (это обычно спокойные сосредоточенные на деятельность дети, но трудно переключаются от одной работы к другой).

Возбудимые - характеризующие легкостью и быстротой образования условных рефлексов и формированием дифференцировок медленным и трудным. Дети этого типа беспокойны на занятиях, очень подвижны, разговорчивы, отличаются неустойчивым вниманием.

Для успешной реализации программы целесообразно объединение обучающихся в учебные группы численностью 15 человек.

Объем программы 222 часа

Форма обучения – очная.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: практическая, комбинированная, соревновательная. Режимы тренировочной работы для каждой группы устанавливается расписанием тренировочных занятий, составленным тренером-преподавателем и утвержденным директором МАОУ «СОШ №73 г. Челябинска».

Срок освоения программы на курс выделено 222 часа, на каждую группу 111 часов в год, программа рассчитана на 2 года.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

1.Образовательные (предметные):

- сформировать знания и умения в области легкоатлетических упражнений;
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.
- обучить обучающихся техническим и тактическим приемам легкой атлетики;

2. Развивающие(метапредметные):

- повысить техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта
- способствовать развитию основных физических качеств: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.
- расширить функциональные возможности организма.
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игр.

3.Воспитательные (личностные):

- воспитать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.
- воспитать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям.

1.3. Учебный план и тематическое планирование УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (первый год обучения)

Периоды	Подготовительны й			Соревнователь ный			Переходный			ВСЕГО
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
Месяцы										
Теория	1	1	1	1	1		1	1		7
Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	2	5	56
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	4	5	44
Тактико-техническая подготовка										
Текущее тестирование и переводные экзамены	2								2	4
Участие в соревнованиях										
Инструкторская и судейская практика										
ВСЕГО ЧАСОВ	15	13	13	13	13	12	13	7	12	111

Из расчета 37 рабочих недель

1.4.Содержание программы

Теория.

1. История развития легкой атлетики. Возникновение легкоатлетического спорта.
2. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.
3. Гигиенические знания, умения и навыки. Общее понятие о гигиене.
4. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основные элементы режима дня для их выполнения.
5. Основы спортивного питания. Понятие о режиме питания.
6. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Спортивная одежда и обувь легкоатлета, уход за ними.
7. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Правила поведения в спортивном зале, легкоатлетическом манеже и на стадионе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Средства общей физической подготовки

- Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; пристанным шагом в одну и другую сторону и др. --
- Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.
- Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку и др. Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.
- Упражнения без предметов: а) упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;
- б) упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками);
- в) упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады

с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.; г) упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от Упражнения с предметами: а) со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) - сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различит направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

Эстафеты и подвижные игры (для этапа начальной подготовки), направленные на развитие быстроты, меткости, ловкости, выносливости. Различные упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие и сопротивление, лазание по канату, лестнице, подтягивание на перекладине. Простейшие висы, упоры. Упражнения со скакалкой. Подвижные и спортивные игры.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности.

Упражнения на развитие силы: - парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.). - различные прыжковые упражнения (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге);

Упражнения на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств: - бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время;

- бег с хода тоже на коротких отрезках; - бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см);

- барьерный бег, бег по разметке, через препятствия и предметы; - различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.; - максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- различные прыжковые упражнения: без отягощения и с отягощением, на месте, с продвижением вперед;
- спрыгивание и запрыгивание на возвышение т.п.; - бег в гору, с горы, по песку, против ветра, с отягощением (на поясе, на голени); - выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта.

Упражнения на развитие выносливости:

- кроссовый бег;
- повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м с различной скоростью;
- повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

Специальные беговые упражнения: - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлестом голени назад;

- бег с выпрыгиванием вверх на каждый шаг;
- бег с выпрыгиванием вверх на третий шаг;
- бег с прямыми ногами; - бег боком со скрещиванием ног на каждые два шага; - бег толчками.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

- бег с ускорением на 30-60 м с последующим бегом по инерции;
- спринтерский бег 20-120 м с различной интенсивностью, в затрудненных и облегченных условиях;
- эстафетный бег; - стартовые упражнения.

БЕГ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

- многократное повторение специальных беговых упражнений;
- различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке;
- бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м, акцентируя внимание на постановку стопы и сохраняя правильную осанку;
- бег по прямой с выходом на вираж на отрезках до 150 м;
- бег с высокого старта на отрезках до 60 м под команду и самостоятельно;
- бег на отрезках 60-120 м с переключением на финишное ускорение. - эстафетный бег.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (второй год обучения)

Периоды	Подготовительный			Соревновательный			Переходный			ВСЕГО
	IX	X	XI	XI I	I	II	III	I V	V	
Изучение техники видов лёгкой атлетики	1	1	1	1	1	1			1	7
Общая физическая подготовка	6	5	5	5	5	5	5	2	5	43
Специальная физическая подготовка	4	6	4	6	4	6	4	3	2	39
Тактико-техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
Текущее тестирование и переводные экзамены	2								2	4
Участие в соревнованиях										
Восстановительные мероприятия										
Инструкторская и судейская практика										
ВСЕГО ЧАСОВ	15	14	12	14	12	12	11	7	12	111

Из расчета 37 рабочих недель

1.4. Содержание программы

Теория.

1. Легкая атлетика в программе Олимпийских игр Древней Греции и в настоящее время.
2. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе тренировочных занятий. Роль физических качеств в подготовке легкоатлетов. Самоконтроль в процессе спортом. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития легкоатлета. Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперниками.
3. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, в спортивных сооружениях.
4. Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки.
5. Режим питания в дни тренировочных занятий.
6. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях легкой атлетикой.
7. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Правила поведения в спортивном зале, легкоатлетическом манеже и на стадионе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Средства общей физической подготовки:

-Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; пристанным шагом в одну и другую сторону и др. --

-Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

-Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку и др. Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

- Упражнения без предметов: а) упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками);

в) упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.; г) упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от

Упражнения с предметами: а) со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки;

перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);
в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) - сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различит направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;
Эстафеты и подвижные игры (для этапа начальной подготовки), направленные на развитие быстроты, меткости, ловкости, выносливости. Различные упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие и сопротивление, лазание по канату, лестнице, подтягивание на перекладине. Простейшие висы, упоры. Упражнения со скакалкой. Подвижные и спортивные игры.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности.

Упражнения на развитие силы: - парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.). - различные прыжковые упражнения (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге);

Упражнения на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств: - бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время;

- бег с хода тоже на коротких отрезках; - бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см);

- барьерный бег, бег по разметке, через препятствия и предметы; - различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.; - максимальная работа рук;

- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;

- различные прыжковые упражнения: без отягощения и с отягощением, на месте, с продвижением вперед;

-спрыгивание и запрыгивание на возвышение т.п.; - бег в гору, с горы, по песку, против ветра, с отягощением (на поясе, на голени); - выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта.

Упражнения на развитие выносливости:

- кроссовый бег;

- повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м с различной скоростью;

- повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

Специальные беговые упражнения: - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлестом голени назад;

- бег с выпрыгиванием вверх на каждый шаг;

- бег с выпрыгиванием вверх на третий шаг;
- бег с прямыми ногами; - бег боком со скрещиванием ног на каждые два шага; - бег толчками.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

- бег с ускорением на 30-60 м с последующим бегом по инерции;
- спринтерский бег 20-120 м с различной интенсивностью, в затрудненных и облегченных условиях;
- эстафетный бег; - стартовые упражнения.

БЕГ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

- многократное повторение специальных беговых упражнений;
- различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке;
- бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м, акцентируя внимание на постановку стопы и сохраняя правильную осанку;
- бег по прямой с выходом на вираж на отрезках до 150 м;
- бег с высокого старта на отрезках до 60 м под команду и самостоятельно;
- бег на отрезках 60-120 м с переключением на финишное ускорение. - эстафетный бег.

1.5. Планируемые результаты

3 Личностные:

- проявлять организованность, самостоятельность, при занятиях легкой атлетикой;
- проявлять нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям.

Метапредметные:

- 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.

применять навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игр.

Предметные:

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

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Начало учебных занятий для обучающихся 01.09.2023

Окончание 30.05.2023г.

Продолжительность учебного года 37 недель

Количество часов в год

Продолжительность и периодичность занятий 3 раза в неделю

Промежуточная аттестация: контрольно – переводные нормативы

Срок освоения программы: 2 года

Объем программы:

Выходные дни: суббота, воскресенье, праздники по календарю.

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Спортплощадка

Беговая дорожка (стадион 400 метров)

Учебно - тренировочный круг.

Спортзал:

Гимнастические скамейки 3 шт.

Гимнастические маты 3 шт.

Скакалки 30 шт.

Гантели 10 шт.

Рулетка 1шт.

Штанги 2шт.

Обручи 5шт.

Мячи:

Футбольные 2 шт.

Волейбольные 2 шт.

Баскетбольные 2 шт.

2.3 Формы аттестации учащихся

Контроль результативности обучения

Основной показатель работы в легкой атлетике – выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2-3 раза в год.

В конце учебного года (в апреле-мае месяце), все учащиеся группы сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные тесты, соревнования проводятся регулярно в учебных целях, как более высокая ступень учебных занятий с заданиями. Кроме того, контрольные тесты незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные соревнования применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

2.4. Оценочные материалы

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводятся вступительные нормативы. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

В конце учебного года (в мае месяце) все обучающиеся группы сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа подготовки.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений обучающихся;
- портфолио обучающихся.

Оценочные материалы

Контрольно – переводные нормативы

для групп начальной подготовки 1-го года обучения (7- 8лет)

№ п/п	вид	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3х10м	8,6-8,8	8,9-9,8	9,9-10,2	9,1-9,3	9,5-10,3	10,4-10,8
2	Бег 60м	10,2	10,8	11,4	10,3	10,8	11,5
3	Прыжок в длину с места	160	150	140	155	145	135
5	Бросок н/мяча из-за головы	350	300	250	300	250	220

Контрольно – переводные нормативы

для групп начальной подготовки 2-го года обучения (9-10лет)

№ п/п	вид	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3х10м.	8,5-8,7	8,8-9,3	9,4-9,7	9,0-9,2	9,3-9,7	9,7-10,1
2	Бег 60м.	10,0	10,5	11,0	10,0	10,5	11,0
3	Прыжок в длину с места	170	160	150	170	160	140
4	Тройной прыжок	530	480	430	450	400	350
5	Бросок н/мяча	400	350	300	350	300	250

	из-за ГОЛОВЫ						
6	Бег 300м.	1.04,0	1.08,0	1.12,0	1.06,0	1.10,0	1.15,0

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Книга одного автора:

1. Никушин В.Г., Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Программа. – М.: Советский спорт/2005
2. Киселев В.П., Современное пятиборье. Программа. – М.: Советский спорт/2006
3. Ильин И.С. Легкая атлетика. Барьерный бег. Программа. – М. Советский спорт/2006г.
4. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. И.А. Тер-Ованесян.- М.: Terra-Спорт, 2000г

Книга двух и более авторов:

1. Легкая атлетика: критерии отбора. В.Б. Зеличенко, В.Г. Никитушкин, В.П. Губа - М.: Terra-Спорт, 2000г
2. Тренировка спринтера. Е.Д. Гагуа - М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2001г
Подготовка спортсменов в горных условиях. Ф.П. Суслов Е.Б. Гиппенрейтер - М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2000г
3. Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2000г
Спорт и личность. А.Т. Паршиков, О.А. Мильштейн Методические рекомендации. «Советский спорт» М. 2008г.

Электронные ресурсы:

1. <https://rusathletics.info/>
2. <https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-legkoy-atletike-1616524.html>
3. <https://multiurok.ru/files/proghramma-dopolnitiel-nogho-obrazovaniia-lioghkai.html>