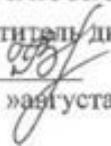


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия № 7**

<p align="center"><b>ПРИНЯТО</b></p> <p>На заседании педагогического совета МБОУ гимназия № 7 протокол №1 от «31» августа 2020 года</p>	<p align="center"><b>СОГЛАСОВАНО</b></p> <p>Заместитель директора по ВР  Г.В. Рубан. «31» августа 2020 года</p>	<p align="center"><b>УТВЕРЖДЕНО</b></p> <p>Приказ директора № 01-05/71 от «31» августа 2020 года Директор МБОУ гимназии № 7  Н.В.Иванова (подпись)</p> 
---	--	---

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Легкая атлетика»

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст детей: 11-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Паус С.Г.

2020 - 2021 учебный год  
г. Хабаровск

## Пояснительная записка.

Спорт становится средством воспитания тогда,  
когда он - любимое занятие каждого»

**Сухомлинский В. А.**

Данная программа разработана на основании законодательных и нормативно-правовых документов: Федеральный закон №273-ФЗ от 29.12.2012 года «Об образовании Российской Федерации»; Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановление от 04.07.2014г. № 41 « Об утверждении СанПин 2.2.4.3172-14 (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей); Концепция развития дополнительного образования детей; Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Минобрнауки г. Москва, АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.).

В программе отражены основные задачи на этапе начальной подготовки, построение учебно-тренировочного процесса, распределение объёмов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок первого года обучения юных легкоатлетов. Учитывая особенности современного этапа развития спорта в целом и лёгкой атлетики в частности, программа охватывает основные методические положения и принципы работы с детьми младшего и среднего школьного возраста, направленные на дальнейшую реализацию единой системы многолетней спортивной тренировки и обучения.

***Направленность дополнительной образовательной программы.*** Дополнительная общеобразовательная модульная программа «Лёгкая атлетика» имеет физкультурно – спортивную направленность. Обучение по программе направлено на формирование у детей культуры ЗОЖ, развитие атлетических способностей, улучшение физического и эмоционального состояния, развитие мотивации к спорту высоких достижений.

***Новизна программы.*** В программе представлены задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков, которые способствуют появлению желания общения с другими людьми, формированию умений действовать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, систематическим занятием спортом. В учебный процесс внедрены элементы модульной системы обучения, что создает мотивацию к спортивным достижениям и совершенствованию физических качеств учащихся.

***Актуальность.*** Актуальность дополнительной общеобразовательной модульной программы «Лёгкая атлетика» определяется запросом со стороны родителей и детей на дополнительные образовательные услуги в области физкультуры и спорта. Родители справедливо считают, ребенок развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников, если занимается в объединении физкультурно-спортивной направленности. Во время занятий у детей формируются и развиваются такие физические данные, как подвижность, выносливость, сила, ловкость. Развивается познавательный интерес. Умело подобранные упражнения, воспитывают у детей чувство уверенности в себе, углубляют представление о жизни и труде взрослых. Программа актуальна в связи с возросшей гиподинамией и компьютеризацией детей и молодежи.

***Педагогическая целесообразность.*** Педагогическая целесообразность образовательной программы определена тем, что ориентирует на приобщение каждого ребенка к физкультурно-спортивному воспитанию, применение полученных знаний в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, способствует развитию спортивных способностей ребенка, сохранению и укреплению психического и физического здоровья. Благодаря систематическому спортивному образованию и воспитанию, учащийся в процессе занятий

спортом, включаясь в различные виды двигательной деятельности, способствует своему физическому совершенствованию. Занятия строятся с учётом следующих педагогических принципов:

- **Наглядность.** Показ физических упражнений, подражание, имитация известных детям движений.
- **Доступность.** Обучение упражнениям: от простого – к сложному, от известного – к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка, соответствие содержания учебного материала.
- **Систематичность.** Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их исполнения.
- **Закрепление навыков.** Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
- **Индивидуальный подход.** Учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.
- **Сознательность.** Понимание пользы упражнений. Потребность их выполнения в домашних условиях.
- **Принцип партнерского общения, толерантность.** Работая в коллективе, дети учатся принимать все решения с учетом мнения других, а не только стремиться к достижению своих целей, учатся уважительно относиться к различным национальностям.

**Цель:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи дополнительной образовательной программы:**  
**образовательные:**

- научить учащихся технике и тактике выполнения систем упражнений по видам спорта;
- научить учащихся сохранять и укреплять психическое и физическое здоровье;
- научить учащихся приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;

**развивающие:**

- развивать интерес к физкультуре и спорту;
- развивать физические данные ребенка, внимание, мышечную память, координацию движений, пространственную ориентировку;
- развивать психологическую подготовку непосредственно в момент соревновательной деятельности;
- развивать гибкость, координацию, смелость, силу, выносливость, быстроту;
- развивать мотивацию к сохранению своего здоровья и стремление к спорту высших достижений;
- развивать естественную двигательную реакцию;

**воспитательные:**

- воспитывать общую культуру личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;
- воспитывать аккуратность, дисциплинированность, ответственность за порученное дело;
- воспитывать потребность здорового образа жизни.

**Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ** заключаются в том, что в нее введены новые темы: «Новая система реабилитации и восстановления после физических нагрузок», «Дыхательная гимнастика Йоги». Важной отличительной особенностью программы является и то, что данная программа готовит учащихся к спорту высших достижений и применить свои навыки дети могут в

любой возрастной группе. Это развивает опыт соревновательной практики, повышает самооценку и развивает мотивацию к обучению.

Программа состоит из двух модулей: «Подготовительный этап» и «Система тренировок по лёгкой атлетике, соревновательный период»

## I модуль «Подготовительный этап»

### Пояснительная записка.

Спортивное объединение обладает всеми возможностями и средствами для полноценного совершенствования ребенка и его подготовки к спорту высших достижений.

Модуль «Подготовительный этап» – это хороший старт для самореализации и самовыражения тех детей, которые решили заняться лёгкой атлетикой. Отличительной особенностью данного модуля является комплексная предварительная подготовка ко второму основному модулю.

Учебный материал включает в себя разделы:

- «Из истории развития легкой атлетики. Выдающиеся российские и зарубежные спортсмены». Раздел направлен на развитие интереса к достижению результата, как у выдающихся спортсменов в данном виде спорта.
  - «ТБ на занятиях». Инструкция по охране труда и технике безопасности до занятий и во время занятий в спортивном зале.
  - «Знакомство с видами легкой атлетики. Общеразвивающие упражнения». Теоретические знания по технике видов в лёгкой атлетике. Практическая часть включает в себя выполнение подводящих упражнений, растяжек, гимнастики.
  - «Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка». Обеспечивает психологическую устойчивость, находчивость и умение правильно и качественно подготовиться к соревнованиям.
  - «Техническая подготовка. Развитие гибкости». Специализированные упражнения и циклы направленные на совершенствование технических параметров бега, прыжков, метания. Применение комплексов аэробики, гимнастики, стрейчинга.
  - «Досугово – развивающие мероприятия». Комплексные мероприятия, конкурсы, спортивные праздники. Способствуют улучшению эмоциональной отзывчивости, современному мировосприятию, активности и адаптации с учётом требований настоящего времени.
- На начальном этапе обучения в основе занятий с детьми включена *игровая деятельность*. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию интеллектуальности ребёнка. После прохождения данного модуля дети должны иметь большой запас умений и навыков в различных спортивных видах. Все это создает благоприятную почву для дальнейшего освоения детьми более глубокой подготовки к разным видам спорта.
- «Аттестация учащихся». Промежуточный и итоговый контроль теоретических и практических знаний, умений и навыков.

**Цель:** развитие мотивации детей к занятию лёгкой атлетикой.

### Задачи:

- развить у учащихся гибкость, чувство ритма, подготовить мышечную систему к выполнению технически сложных упражнений;
- сформировать у учащихся первоначальные умения и навыки в соревновательной деятельности по лёгкой атлетике;
- дать теоретические знания в области лёгкой атлетики;
- воспитать у детей умение слушать, воспринимать, оценивать требования педагога.

#### Пояснительная записка

Педагогический процесс модуля «Система тренировок по лёгкой атлетике, соревновательный период» построен таким образом, что дети, овладевая знаниями, навыками и умениями, одновременно приобретали такие физические качества, как сила, выносливость, быстрота, ловкость, точность, техничность, сохраняли и укрепляли физическое здоровье, а развитие техники выполнения упражнений помогало наиболее эффективно выступать на соревнованиях и показывать значительные результаты. Один из важных факторов работы на данном этапе обучения является то, что в это время у учащихся закладывается разносторонняя техническая база – такой подход является предпосылкой для последующего технического совершенствования. Обучение начинается с несложных движений и заданий, затем программный материал расширяется, совершенствуется и обогащается. Разнообразие сочетаний специальных и общих упражнений создаёт хороший фундамент для физического совершенствования учащихся. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием подвижных игр, освоению базовых элементов техники бега на короткие и средние дистанции, прыжков и метания. На этом этапе нужно планировать занятия со средними физическими и психологическими нагрузками, которые допускают использование разнообразного инвентаря. Во время обучения следует ориентироваться на использование необходимого количества различных подготовительных упражнений. Нужно стабилизировать технику движения и добиваться формирования стойких двигательных навыков. Основная соревновательная деятельность способствует формированию личности ребенка, является стимулом для дальнейшего его спортивного роста, сознательного отношения к требованиям тренера.

Учебный материал включает в себя разделы:

- «*Спринтарские дистанции*». Практические занятия, отрабатывающие технические навыки бега на короткие дистанции.
- «*Медленный бег и его разновидности*». Тема включает в себя поэтапное распределение сил по дистанции с целью улучшения результата.
- «*Задания скоростно-силовой направленности*». Включает в себя понятия о специальных упражнениях развивающих скоростно-силовые качества;
- «*Задания на выносливость*». Обеспечивают работу 100 процентной мощности на протяжении всего тренировочного процесса.
- «*Задания на координацию и силу*». Позволяют добиться синхронности всех групп мышц обеспечивающих слаженную работу организма, а также силовую выносливость.
- «*Прыжки в длину с места и с разбега*». Отработка разбега, отталкивания, фазы полета и приземления.
- «ОФП; СФП». Общей физической подготовкой обеспечивается физическое развитие всех групп мышц. Специальная физическая подготовка, готовит спортсмена к специальной узко направленной задаче.
- «*Метание*». Объясняется траектория полета мяча, разбег с 3-х шагов, замах, метание, работа кистью, заступ.
- «*Подвижные игры и игровые задания*». Обеспечивают психологическую разгрузку, стойкое желание заниматься в группе, вызывают положительные эмоции;
- «Участие в соревнованиях, инструкторская, судейская практика». Позволяет обучающемуся знать нормативные документы, разбираться в протоколах и ведомостях судейской практики.
- «*Аттестация учащихся*». Итоговый контроль теоретических и практических знаний, умений и навыков.

**Цель:** обеспечение физического и технического совершенствования учащихся в разделах легкой атлетики; воспитание гармоничной, социально активной личности, реализация полученных умений и навыков в соревновательном периоде.

**Задачи:**

- привитие интереса к систематическим занятиям спортом;
- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- развитие физических качеств;
- овладение основами техники бега на короткие и средние дистанции;
- выявление перспективных детей и подростков для последующего совершенствования спортивной карьеры;
- формирование физически здоровой личности;
- воспитание активной жизненной позиции.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы:** Программа рассчитана на учащихся 11-17 лет независимо от наличия у них специальных физических данных, при наличии медицинской справки о состоянии здоровья. В одной группе от 10 до 15 учащихся.

**Сроки реализации дополнительной образовательной программы:** 1 год.

**Формы занятий:**

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, тестирование, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные испытания;
- участие в соревнованиях, сборах.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 40 минут 1 занятие.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

<b>I модуль</b>			
<b>«Подготовительный этап»</b>			
<b>Ожидаемые результаты</b>			<b>Способы определения результативности</b>
<b>Личностные</b>	<b>Предметные</b>	<b>Метапредметные</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ формирование эстетических потребностей, в совершенствовании физического тела;</li> <li>➤ развитие потребностей опыта соревновательной деятельности по легкой атлетике;</li> <li>➤ заинтересованное отношение к спортивным традициям в</li> </ul>	<p><b>Учащийся должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ правила поведения в объединении и ТБ;</li> <li>➤ терминологию;</li> <li>➤ историю возникновения олимпийских игр, роль легкой атлетики в современном спорте;</li> <li>➤ правила выполнения основных упражнений;</li> <li>➤ автобиографии выдающихся спортсменов;</li> <li>➤ о значимости базовых видов спорта.</li> </ul> <p><b>Учащийся должен уметь:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ формирование потребностей в ЗОЖ, жизненных ценностей;</li> <li>➤ развитие потребностей опыта соревновательной деятельности в соревнованиях различного уровня;</li> <li>➤ бережное заинтересованное отношение к патриотизму, традициям родного края;</li> <li>➤ овладение способами решения</li> </ul>	<p>Оценка качества обучения по модулю производится различными методами и средствами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ индивидуальный опрос</li> <li>➤ тестирование</li> <li>➤ результаты</li> </ul>

<p>нашей стране;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ воспитание в себе таких качеств личности, как терпение, воля, самоконтроль, самоорганизация, коммуникабельность;</li> <li>➤ стремление проявить себя как личность и получить признание окружающих;</li> <li>➤ воспитание в себе таких личностных качеств как: отзывчивость, сопереживание, инициативность, организаторские способности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ выполнять основные виды упражнений;</li> <li>➤ вырабатывать тактические мероприятия;</li> <li>➤ ориентироваться в пространстве;</li> <li>➤ применять полученные знания при исполнении основных видов упражнений;</li> <li>➤ применять знания и навыки здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>поиска лучших форм тренировок;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ коммуникативная и социальная компетентность;</li> <li>➤ приобретение опыта в спортивной деятельности.</li> </ul> <p><b>Творческая активность учащихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ участие в конкурсах, тестированиях и соревнованиях учрежденческого, районного, муниципального масштаба;</li> <li>➤ активное участие в жизни объединения.</li> </ul>	<p>соревнований и фестивалей</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ личные достижения каждого учащегося</li> <li>➤ промежуточный контроль</li> <li>➤ итоговый контроль</li> </ul>
--	---	--	---

## II модуль

### «Система тренировок по легкой атлетике, соревновательный период»

#### Ожидаемые результаты

Личностные	Предметные	Метапредметные	Способы определения результативности
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ укрепление культурной, этнической и гражданской идентичности в соответствии с духовными традициями семьи и народа;</li> <li>➤ расширение ценностной ориентации в процессе приобщения к физической культуре;</li> <li>➤ позитивная самооценка своих физических возможностей.</li> <li>➤ наличие морально-волевых качеств, стремление к победе;</li> <li>➤ продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных соревновательных задач.</li> </ul>	<p><b>Учащийся должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ терминологию;</li> <li>➤ правила исполнения элементов упражнений по видам спорта;</li> <li>➤ спортивные нормативы в своей возрастной группе;</li> <li>➤ автобиографию и достижения ведущих спортсменов в легкой атлетике.</li> </ul> <p><b>Учащийся должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ правильно начать движение по команде стартера или судьи соревнования;</li> <li>➤ выполнять подводящие упражнения к основному виду деятельности;</li> <li>➤ анализировать проигрышные моменты;</li> <li>➤ проявлять спортивную смекалку;</li> <li>➤ следить за осанкой и восстановлением после физических нагрузок;</li> <li>➤ оценивать свои поступки, действия;</li> <li>➤ применять тактическую подготовку;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ понимание того, что готовясь к одному виду спортивной деятельности, ребенок улучшает показатели в других видах спорта;</li> <li>➤ ориентированность в спортивной жизни округа и страны, участие в других спортивных мероприятиях;</li> <li>➤ овладение способностью к реализации собственных устремлений и замыслов через понимание целей, выбор способов решения проблем поискового характера.</li> <li>➤ умение воспринимать окружающий мир во всем его социальном, культурном, природном и спортивном</li> </ul>	<p>Оценка качества обучения по модулю производится различными методами и средствами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ индивидуальный опрос</li> <li>➤ тестирование</li> <li>➤ результаты соревнований и фестивалей</li> <li>➤ личные достижения каждого учащегося</li> <li>➤ промежуточный контроль</li> <li>➤ итоговый контроль</li> </ul>

	<p>ориентироваться в любом спортивном сооружении, стадионе, площадке;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ логически рассуждать;</li> <li>➤ регулировать дыхание в любых положениях тела, независимо от ритма движения;</li> <li>➤ быть выдержанным при любых непредвиденных обстоятельствах;</li> <li>➤ самостоятельно исполнять любое упражнение или серию упражнений.</li> </ul>	<p>разнообразии.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ участие в совместной деятельности на основе сотрудничества, поиск компромиссов, распределение функций и этапов в соревновательной деятельности.</li> </ul>	
--	---	--	--

**Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы.** Важным звеном учебно-воспитательного процесса является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность реализации программы. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны учащихся и уровень усвоения ими программы. Один из главных вопросов – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Программа предусматривает контрольные упражнения, которые наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств учащихся, способствует формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого учащегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый учащийся будет значимым участником деятельности. Основные формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы: тестирование, сдача контрольных нормативов, товарищеские встречи, соревнования, олимпиады.

### 3. Учебно-тематический план.

№ п/п	Модули, разделы	Количество часов		
		Всего часов	Тео- рия	Прак- тика
<b>I модуль</b>	<b>«Подготовительный этап»</b>			
I	Вводное занятие. 1. «Из истории развития легкой атлетики. Выдающиеся российские и зарубежные спортсмены». 2. ТБ на занятиях.	4	4	-
II	Знакомство с видами легкой атлетики. Общеразвивающие упражнения.	16	4	12
III	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	2	8
IV	Техническая подготовка. Развитие гибкости.	22	8	14
V	Досугово – развивающие мероприятия.	10	2	8
VI	Аттестация учащихся.	6	2	4
	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>	<b>22</b>	<b>46</b>
<b>II модуль</b>	<b>«Система тренировок по легкой атлетике, соревновательный период»</b>			
I	Спринтерские дистанции	16	2	14
II	Длительный бег и его разновидности	10	2	8
III	Задания скоростно-силовой направленности	8	2	6
IV	Задания на выносливость	10	2	8
V	Задания на координацию и силу	6	2	4
VI	Прыжки в длину с места, с разбега	8	2	6
VII	ОФП; СФП	16	2	14
VIII	Метание	6	2	4
IX	Подвижные игры и игровые задания	8	2	6
X	Участие в соревнованиях, инструкторская, судейская практика	10	2	8
XI	Аттестация учащихся	2	-	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>80</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>168</b>	<b>42</b>	<b>126</b>

### 4. Содержание изучаемого курса.

№ п/п	Модуль, содержание
<b>I модуль</b>	<b>«Подготовительный этап»</b>
<b>I</b>	<b>Вводное занятие.</b> <b>1. «Из истории развития легкой атлетики. Выдающиеся российские и зарубежные спортсмены».</b> <b>2. ТБ на занятиях</b>
	<u>Теория:</u> 1. Знакомство детей со спортивным залом, его оборудованием, с планами и задачами на учебный год, режимом деятельности объединения, правилами поведения учащихся в объединении. 2. Особенности легкой атлетики, возникновение основных спортивных направлений, трансляция опыта великих спортсменов современности. <u>Практика:</u> Игровой тренинг «Расскажи свою историю».

<b>II</b>	<b><i>Знакомство с видами легкой атлетики. Общеразвивающие упражнения.</i></b>
	<u>Теория:</u> Знакомство с многообразием видов легкой атлетики, рассказ о санитарии и гигиене, спортивной терминологии. <u>Практика:</u> Практическая часть включает в себя выполнение общеразвивающих упражнений, растяжек, гимнастики, стрейчинга. Практическое освоение понятия «физиологическое движение». Выполнение идеомоторных упражнений.
<b>III</b>	<b><i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.</i></b>
	<u>Теория:</u> Первые понятия о спортивной психологии, быстрое решение тактических задач; понятие о видовом взаимодействии. <u>Практика:</u> Применение теоретических знаний в практических занятиях, создание условий приближенных к соревновательным.
<b>IV</b>	<b><i>Техническая подготовка. Развитие гибкости.</i></b>
	<u>Теория:</u> Изучение и совершенствование техники бега, прыжков, метания реализация технических задач. <u>Практика:</u> Использование специальных упражнений для развития, эластичности мышечной системы. ➤ Упражнения для развития и укрепления стопы. ➤ Упражнения на координацию движений. ➤ Упражнения на расслабление мышц. ➤ Дыхательные упражнения. ➤ Растяжка.
<b>V</b>	<b><i>Досугово – развивающие мероприятия.</i></b>
	<u>Теория:</u> Комплексные мероприятия, конкурсы, спортивные праздники, способствующие улучшению эмоциональной отзывчивости, современному мировосприятию, активности и адаптации с учётом требований настоящего времени. <u>Практика:</u> Участие в комплексных мероприятиях, конкурсах, спортивных праздниках.
<b>VI</b>	<b><i>Аттестация учащихся.</i></b>
	<u>Теория:</u> проверка уровня знаний, теоретических сведений, необходимых на занятиях. <u>Практика:</u> проверка уровня умений пользоваться ЗУН при выполнении спортивных упражнений, движений, комплексов.
<b>II модуль</b>	<b>«Система тренировок по лёгкой атлетике, соревновательный период»</b>
<b>I</b>	<b><i>Спринтарские дистанции.</i></b>
	<u>Теория:</u> Отрабатывание тактики эстафетного бега, низкого старта, коротких отрезков, финиширования. <u>Практика:</u> Практические занятия, отрабатывающие технические навыки всех циклов беговой дистанции. Использование приёма имитации, подражания, внеплановые ситуации, соревнования.
<b>II</b>	<b><i>Длительный бег и его разновидности</i></b>
	<u>Теория:</u> Методика изучения движений длительного бега. Движения в развитии - от простого к сложному. Особенности длинной дистанции. <u>Практика:</u> Поэтапное распределение сил по дистанции с целью улучшения результата. Постановка корпуса, ног, рук, головы, работа с дыханием.
<b>III</b>	<b><i>Задания скоростно-силовой направленности.</i></b>
	<u>Теория:</u> Уметь отбирать упражнения развивающие «взрывную силу», знать методы развития скорости в беге. <u>Практика:</u> Бег с тягой, напрыгивания на маты, бег прыжками, барьерный бег.
<b>IV</b>	<b><i>Задания на выносливость.</i></b>
	<u>Практика:</u> Силовые упражнения с многократными повторениями с минимальными периодами отдыха. <u>Теория:</u> Индивидуальный подбор упражнений на выносливость с учетом

	физиологических особенностей учащихся.
<b>V</b>	<b>Задания на координацию и силу.</b>
	<u>Теория:</u> Подбор упражнений и игр на координацию и силу. <u>Практика:</u> Работа со специальным инвентарем, спортивные игры на развитие координации; работа в парах и с тренажерами.
<b>VI</b>	<b>Прыжки в длину с места, с разбега.</b>
	<u>Теория:</u> Методика прыжков в длину с места, с разбега, теоретическая отработка обратного разбега, эмоциональный настрой. Оценка результата. <u>Практика:</u> Отработка разбега, отталкивания, фазы полета и приземления.
<b>VII</b>	<b>ОФП; СФП.</b>
	<u>Теория:</u> Подбор комплексов по общей и специальной физической подготовке с учетом возрастных особенностей учащегося. <u>Практика:</u> упражнения, направленные на развитие общей силовой выносливости и конкретно по видам легкой атлетики.
<b>VIII</b>	<b>Метание.</b>
	<u>Теория:</u> Траектория полета мяча, разбег с 3-х шагов, замах, метание, оценка результата. <u>Практика:</u> Развитие глазомера, анализ серии бросков, маховое движение, улучшение результата.
<b>IX</b>	<b>Подвижные игры и игровые задания.</b>
	<u>Теория:</u> Мгновенная смена ситуаций, ориентировка в сложной двигательной деятельности, точность дифференцирования и оценивания пространственных параметров движения. <u>Практика:</u> Длительные и скоростные игры на выносливость и смекалку.
<b>X</b>	<b>Участие в соревнованиях, инструкторская, судейская практика.</b>
	<u>Теория:</u> Анализ собственных выступлений, подведение итогов соревновательного периода, решение о передаче слабых результатов в дополнительный соревновательный период. <u>Практика:</u> Помощь судьям, помощь в организации соревнований, фестивалей, тестирований.
<b>XI</b>	<b>Аттестация учащихся.</b>
	<u>Теория:</u> Знание теоретических сведений необходимых на соревнованиях, фестивалях, тестированиях. <u>Практика:</u> Умение на практике в полной мере реализовать все полученные теоретические и практические умения и навыки за подготовительный, и основной тренировочный периоды.

## 5. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы.

*Обеспечение программы методическими видами продукции (разработки игр, бесед, походов, экскурсий, конференций, мультимедийной продукции и т.д.)*

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фоно- и видео - медиатеки, тематической литературы, методических разработок занятий, фотоальбомов. Методическое обеспечение программы регулярно пополняется.

- Аудио материалы с фонограммами;
- DVD материалы с записями техники выполнения видов лёгкой атлетики;
- DVD и видео материалы с записями выступлений мастеров спорта.

### **Методические разработки:**

- Беседа: «Реабилитация в спорте», «Спортивная честь. Рассказы, легенды и живая действительность»
- Патриотическая викторина «Здоровое поколение - будущее России»

- Конкурсно – игровая программа «Веселые старты»
- Познавательная профилактическая презентация «Безопасное поведение на дороге»
- Презентация « Непревзойденные рекордсмены в лёгкой атлетике»
- Викторина-конкурс «Безопасное детство»
- Спортивная викторина
- Игра – конкурс «Меткий стрелок»
- Игра «Кузнечики» ит. д.

*Рекомендации по проведению лабораторных и практических работ, по постановке экспериментов или опытов и т.д.*

Содержание программы строится на приоритетном использовании соревновательных методов и приемов, обеспечивающих ситуацию успеха для каждого ребенка, что способствует интеллектуальному, эмоциональному и индивидуальному развитию ребенка.

Программа обучения учитывает ведущий вид деятельности детей 11-17 летнего возраста – соревнование. На занятиях много времени уделяется развитию физических качеств обучаемых. Учебный материал также преподносится в игровой форме. Весь используемый материал способствует оптимальной подготовке организма к более высоким психическим и физическим нагрузкам. Чередование развивающих игр и физической нагрузки сбалансировано таким образом, чтобы учащиеся не переутомлялись во время занятий, прочно усваивали материал.

Во время занятий часто используется ритмическая музыка, что позволяет лучше мотивировать ребят к двигательной деятельности.

Актуальным для занятий является применение здоровьесберегающих технологий, создание комфортной атмосферы, а также «ситуаций успеха», стимулирующих мотивацию к занятиям у учащихся.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- *Словесный* (беседа, рассказ, объяснение, устное изложение материала, анализ текста. Разговорная речь является связующим звеном между объяснением и движениями. Словесные объяснения должны быть краткими, точными, образными и конкретными. Так же необходимо обращать внимание на интонацию и на то, с какой силой сказано слово.
- *Показ*. Демонстрация перед учащимися способа и последовательности практических упражнений (интонационных, дыхательных, ритмических) движений.
- *Игровой*. Самая свободная, естественная форма проявления деятельности детей, в которой осознается, изучается окружающий мир, открывается широкий простор для проявления своего «я», личного творчества. В игровой форме учебный материал вызывает огромный интерес и легко запоминается детьми. Игра - активное средство воспитания и самовоспитания детей, источник веселья, бодрости, радости, хорошего самочувствия и настроения.
- *Самостоятельная работа*. На основе ранее пройденного материала целесообразно привлекать детей работать самостоятельно. Для успешной самостоятельной работы необходимо познакомить учащегося с различными методами работы, с помощью которых, будут достигаться цели, и решаться задачи.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- *Объяснительно – иллюстративный*. Дети воспринимают и усваивают готовую информацию.
- *Репродуктивный*. Учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.
- *Частично – поисковый*. Участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом.
- *Исследовательский*. Самостоятельная работа учащихся.

*Дидактический и лекционный материалы, методика по исследовательской работе, тематика опытнической или исследовательской работы и т.д.*

**Лекционный материал:**

- Игровой тренинг «Волонтеры за доступный спорт»
- Презентации: «История развития олимпийского движения»
- Беседы: «Дикуль – пример для подражания», «Спортивное поведение», «Систематичность-сестра успеха»

- Беседа «Профилактика заболеваний и травматизма у детей»
- Тематическая викторина «На кого я хочу быть похожим»
- Конкурсно - игровая программа «Я – Россиянин»
- Игра «Наша секция - портивная семья»
- Игры эстафеты со спортивным инвентарем.
- Игры, отражающие отношение человека к природе.
- Игры, на быстроту и выносливость.
- Игры на смекалку, находчивость и хорошую координацию («Лапта», «Городки»)

#### **Дидактический материал:**

- Видеоматериал, слайд - презентации
- Видеоматериал, методика тренировки ОФП и СФП
- Видеоматериал, методика тренировки бега и прыжков.

#### **Интернет-ресурсы:**

- 1) [http://www.olympic-history.ru/olimpijskoe\\_dvizhenie/olimpijskaja\\_khartija/dejstvujushhaja\\_olimpijskaja\\_khartija/glava\\_1\\_olimpijskoe\\_dvizhenie\\_i\\_ego\\_deyatelnost.html](http://www.olympic-history.ru/olimpijskoe_dvizhenie/olimpijskaja_khartija/dejstvujushhaja_olimpijskaja_khartija/glava_1_olimpijskoe_dvizhenie_i_ego_deyatelnost.html)
- 2) <https://yunc.org/%D0%93%D0%A2%D0%9E>
- 3) [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/f364a97ef8d3cac8cd65cbac89806e7a15e4fa18/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/f364a97ef8d3cac8cd65cbac89806e7a15e4fa18/)
- 4) <http://olympteka.ru/olymp/ioc/document/2.html>
- 5) <http://www.cool4student.ru/node/3034>

#### **Организационные условия:**

- Тренажерный зал на 15 учащихся
- Спортивный инвентарь-15 шт-100 %
- Стадион
- Лыжная база

#### **Материально-техническое обеспечение:**

Условия необходимые для реализации программы:

- помещение в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН;
- спортивные тренажеры;-15 шт-70 %
- стартовые колодки;-15 шт.-30 %
- беговые барьеры;-10 шт.-50 %
- нагрудные номера;
- музыкальный центр; компьютер-1 шт-80 %
- коврики, секундомеры-15шт-80 %.

### **6. Список литературы**

*для педагога:*

1. Ашмарин Б.Т. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М., 1978
2. Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. Практикум по легкой атлетике. - М., 1999.
3. Легкая атлетика. Барьерный бег: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. – 152 с.ил.
4. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – советский спорт, 2004. – 88 с.
5. Легкая атлетика: Учеб. Для ин-тов физ. Культ. – Л38 Изд. 3-е, доп. И перераб./Под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина. М.: Физкультура и спорт, 1979. – 597 с., с ил.
6. Малков Е.А. Подружись с «королевой спорта». - М., 1987.
7. Метание малого мяча и гранаты: Метод. рекомендации / Урал. Гос. пед. ун-т; Сост. В.Н. Никитин, Н.В. Трубникова и др. - Екатеринбург, 1999.

9. Методика обучения легкоатлетическим прыжкам в длину и высоту с разбега в 4-11 классах образовательной школы / Свердлов. пед. ун-т / Сост. Н.В. Трубникова, В.И. Никитин, Т.В. Попова. – Свердловск, 1998.
10. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин.-М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002-864стр.; ил.-(Профессия-тренер).
11. Озолин Э. С. спринтерский бег. – М.; Физкультура и спорт, 1986. – 159 с., ил.
12. Попов В.Б. 1001 упражнение для легкоатлетов. – М.: ФОН, 1995.
13. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества: Учебное- методическое пособие для тренеров ДЮСШ, С ДЮШОР, УОР.- Москва – Воронеж, 1999.-220стр. Табл. 47; рис 35.
14. Спортивные игры: Учебник для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физическое воспитание» / В.Д. Ковалев и др. – М. Просвещение, 1988.
15. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2003г. -464с. ISBN -5-85009-747-3.

**для учащихся:**

1. И.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.Л. Странко. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека.1986.
2. В.Т. Назаров. Движение спортсмена. 1984.
3. В.Б. Попов. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. 2001.
4. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
5. .Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
6. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
7. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
8. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
9. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.