

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Лёгкая атлетика»

Возраст обучающихся 6,5-10лет.

Срок реализации 2 года

п. Азанка

Содержание

№ п/п	Содержание программы	Стр.
I.	Пояснительная записка	3
II.	Учебный план	7
III.	Содержание программы	11
IV.	Планируемый результат	15
V.	Учебно–методическое обеспечение и оборудование	16
VI.	Список литературы	17

I. Пояснительная записка

I. 1. Направленность образовательной программы

Общеразвивающая программа секции «Легкая атлетика», предусматривает обучение детей на доступном уровне легкоатлетическим упражнениям, имеет спортивно – оздоровительную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время. Предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все, кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей).

и тому подобное).

Программа разработана с опорой на нормативные документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №27- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р).
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 9 ноября 2018г. № 196, г. Москва «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда России от 08.09.2015 г. № 613н).
6. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 № 09-3242.
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Устав МАОУ СОШ п. Азанка.

I. 2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Программа составлена на основе методических публикаций по данной теме, обобщенных и дополненных личным опытом педагога. При составлении был учтен не только опыт прошлого, но и современные направления в работе с детьми по активизации двигательной активности и приобщения к здоровому образу жизни и спорту, продвижения ВФСК ГТО.

Особенность заключается в направленности на реализацию принципа вариативности, включающего возможность подбирать содержание программного материала в соответствии с возрастными особенностями, биологическим возрастом, регионально-климатическими условиями. Объемность и многообразие средств и форм спортивной деятельности ориентировано на достижение результата каждым занимающимся.

Актуальность программы заключается в том, что благодаря реализации программы увеличивается число вовлекаемых в данное движение обучающихся на начальной ступени образования.

Также программа позволяет восполнить дефицит движений современных школьников доступными средствами легкой атлетики. Совершенствование качества двигательной деятельности, прогрессивный рост спортивных результатов возможны только при высоком уровне двигательной активности. Максимальная реализация индивидуальных возможностей и сохранения достижений в значительной степени характеризуются личностно-ориентированным подходом к тренировке.

Современная тренировка должна строиться как планомерный процесс на основе новейших достижений спортивной науки; при этом следует постоянно обобщать положительный практический опыт и творчески использовать его в соответствие со спецификой дистанции.

Педагогическая целесообразность 2-х летней программы по лёгкой атлетике. Как и все другие виды спорта, лёгкая атлетика, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. 2-х летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физической подготовленности. Предлагаемая направленность занятий в основном игровая. В связи с этим у учащихся начальной школы не возникнет трудностей в освоении и нет комплексов по поводу своей недостаточно хорошей спортивной подготовленности. На протяжении всех лет обучения всем желающим будет предоставлена возможность участвовать в легкоатлетических соревнованиях. По окончании 2-го года обучения будет проведено тестирование и рекомендованы занятия в наиболее подходящей спортивной секции по физическим данным занимающегося.

По данной программе занимается 1 разновозрастная группа.

Адресат общеразвивающей программы. Программа предназначена для детей 6.5-10 лет. Условия набора обучающихся в коллектив: принимаются все желающие.

1.3. Цель образовательной программы:

привлечение детей к систематическим занятиям спортом и формирование физической культуры занимающихся. Создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

1.4. Задачи образовательной программы

1. Укрепление здоровья детей, содействие гармоническому развитию;
2. Приобретение необходимых знаний для самостоятельных занятий спортом;
3. Развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости);

- 4.Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «легкая атлетика» и использование их в качестве средств формирования здорового образа жизни;
- 5.Совершенствование функциональных возможностей организма;
- 6.Воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов;
- 7.Формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

I. 5. Отличительные особенности программы

Главной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике легкой атлетики и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами легкой атлетики. В процессе освоения материала у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

1.6. Сроки реализации программы

Программа курса легкой атлетики рассчитана на учащихся 6,5-10 лет. Срок реализации программы 2 года. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. В практической части изучается техника выполнения упражнений. В данной программе представлено содержание работы на этапе - тренировочном. 68 часов.

1.7. Формы организации занятий

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, поселковые, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,
- Контрольно-оценочные нормативы.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа:

- **образовательно-познавательной** направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- **образовательно-предметной** направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;

- **образовательно-тренировочной** направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Занятия могут проходить в форме:

- Соревнований;
- Конкурсов
- Игр
- Мастер-классов

I. 8. Формы и способы проверки результативности

Методы и приемы проверки: наблюдение, анкетирование, тестирование, опрос, рефлексия, мини – соревнования, зачет, контрольные задания, тесты, сдача нормативов.

Цель тестирования – определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

Первое тестирование (сентябрь- октябрь) – определение исходного состояния обучающегося.

Второе, третье тестирование (декабрь, май) – определение эффективности применяемых нагрузок.

По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок и перевод занимающихся на следующую ступень тренировок.

Текущее тестирование проводится за 1 – 1,5 недели до начала соревнований, цель его – определение уровня развития основных физических качеств и их соответствия контрольным нормативам, обеспечивающим выполнение запланированных спортивных результатов.

Оценка физической подготовленности обучающихся осуществляется по результатам тестирования на основе комплекса контрольных упражнений.

I. 9. Мониторинг реализации образовательной программы

Рекомендуемые нормативы по ОФП

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 60 м (с)	10,2	10,4	10,6	10,8	11,0	10,6	10,8	11,0	11,2	11,4
Прыжки в длину с места (см)	165	160	155	150	145	160	155	150	145	140

Бросок набивного мяча 1 кг (см)	500	450	400	350	300	500	450	400	350	300
---------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

II. Учебный план

	Тема	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	4	4	0	Опрос
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	30	2	28	Проверка навыков, умений. знаний
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	20	2	18	Проверка навыков, умений. знаний
4.	Техническая подготовка	12	2	10	Проверка навыков, умений. знаний
5.	Контрольно-оценочные испытания	2	0	2	Тесты, итоговые соревнования
	Итого:	68	10	58	

Учебно-тематический план

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	2	Техника безопасности на занятиях. Ходьба на носках, на пятках, в приседе. ОРУ. Игра «Кот и мыши»	Опрос, проверка навыков, умений. знаний
2	2	Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра. ОРУ.	Опрос, проверка

		Игра «Гуси-лебеди»	навыков, умений. знаний
3	2	Обычный бег, в чередовании с ходьбой, с изменением направления. Бег 30м. ОРУ. Игра «У медведя во бору». Кросс 300 м.	Товарищеские встречи, школьные и районные соревнования
4	2	Бег с ускорением, с преодолением препятствий. Бег 30м. ОРУ. Игра «Салки»	Проверка навыков, умений. знаний
5	2	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Лиса и куры».	Проверка навыков, умений. знаний
6	2	Бег с прыжками и с ускорением. ОРУ. Подвижная игра «Коршун, курочка и цыплята»	Проверка навыков, умений. знаний
7	2	Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с поворотом на 90 градусов. Прыжки в длину с места. Игра «Удочка»	Проверка навыков, умений. знаний
8	2	Прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах, со скакалкой. Игра «Попрыгунчики-воробушки». Кросс 500 м.	Товарищеские встречи, школьные и районные соревнования
9	2	Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Кросс 500 м.	Проверка навыков, умений. знаний
10	2	Прыжковый бег. Челночный бег 3х10м. Подвижная игра «Волк во рву».	Проверка навыков, умений. знаний
11	2	Прыжки по полоскам. Высокий старт с последующим ускорением. Бег на 60м. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки».	Проверка навыков, умений. знаний
12	2	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на дальность. Подвижная игра «Попади в мяч».	Тесты, итоговые соревнования кружка
13	2	Метание малого мяча на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит». Бег 800 м.	Товарищеские встречи, школьные и районные соревнования
14	2	Броски набивного мяча на дальность. Игра «Охотники и	Товарищеские

		утки» Гладкий бег 800 м.	встречи, школьные и районные соревнования
15	2	Метание мяча в цель (2х2 м) с расстояния 4 - 5 м. Подвижная игра «Салки с мячом». Эстафета с бегом и метанием в цель.	Товарищеские встречи, школьные и районные соревнования
16	2	Бег по пересеченной местности 500 м. ОРУ. Игра «Пустое место»	Товарищеские встречи, школьные и районные соревнования
17	2	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ	Проверка навыков, умений. знаний
18	2	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега Развитие выносливости. ОРУ	Тесты, итоговые соревнования кружка
19	2	Бег на 1000м. ОРУ. Подвижная игра «Третий лишний».	Товарищеские встречи, школьные и районные соревнования
20	2	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Третий лишний».	Тесты, итоговые соревнования кружка
21	2	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. ОРУ	Проверка навыков, умений. знаний
22	2	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «У медведя во бору». Развитие выносливости. ОРУ	Тесты, итоговые соревнования кружка
23	2	Равномерный бег 6 минут. Подвижная игра «У медведя во бору». Развитие выносливости.	Товарищеские встречи, школьные и районные

			соревнования
24	2	Кросс 1000м на результат. Подвижная игра «Третий лишний».	Тесты, итоговые соревнования кружка
25	2	ОРУ. Игра «Салки», «Прыгающие воробушки». Развитие скоростных способностей. Эстафета.	Проверка навыков, умений. знаний
26	2	ОРУ. Игры «Зайцы в огороде», «Третий лишний». Развитие скоростных способностей	Тесты, итоговые соревнования кружка
27	2	ОРУ. Игры: «Удочка», «Компас». Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	Тесты, итоговые соревнования кружка
28	2	ОРУ. Игры: «Удочка», «Компас». Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	Товарищеские встречи, школьные и районные соревнования
29	2	ОРУ. «Гуси-лебеди», «Вызов номеров». Эстафета. Развитие быстроты и ловкости.	Проверка навыков, умений. знаний
30	2	ОРУ в движении. Игры: «Кот и мыши», «Охотники и утки». Эстафеты. Развитие быстроты и ловкости.	Тесты, итоговые соревнования кружка
31	2	Подвижная игра «Круговая лапта». Развитие быстроты и ловкости.	Товарищеские встречи, школьные и районные соревнования
32	2	Подвижные игры «Пионербол», «Перестрелка».	Тесты, итоговые соревнования кружка
33	2	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Проверка навыков, умений. знаний
34	2	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	Тесты, итоговые соревнования

	способностей	кружка
--	--------------	--------

III. Содержание программы

Теоретическая подготовка

1. История развития легкой атлетики в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка легкоатлетов.
4. Техническая и тактическая подготовка.
5. Психологическая подготовка.
6. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсменов.
7. Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.
8. Значение общей физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка.
9. Организация и проведение соревнований. Правила судейства.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой.
11. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий. Для учащихся теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 10-15 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия, по возможности учебные фильмы.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе. Упражнения со снарядами (скакалка, набивные мячи) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения. Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика). Строевые упражнения, ходьба и бег (ходьба на месте, переход с шага на бег и

наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения; ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами; ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук; бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.), общеразвивающие упражнения с предметами и без, на месте и в движении.

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Упражнения с гантелями, эспандерами, на тренажерах.

2. Специальная физическая подготовка

2.1. Упражнения для развития быстроты движений.

1. Рывки по сигналу на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. 2. Эстафеты с элементами старта. 3. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «вызов номеров», «Рывок за линию». Упражнения для развития дистанционной скорости 1. Ускорение под уклон 3 – 50. 2. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами. 3. Бег прыжками. 4. Эстафетный бег. 5. Пробегание препятствий на скорость. 6. Переменный бег на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно). 7. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать». 8. Пробегание препятствий на скорость с набивным мячом. 9. Переменный бег с набивным мячом на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно).

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. 2. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. 3. Кросс с переменной скоростью. 4. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с последующим пробеганием нескольких стоек и разворотом, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками). 5. Игровые упражнения с набивным мячом большой интенсивности, тренировки увеличенной продолжительности. 6. Упражнения с набивным мячом. Упражнения для развития ловкости. 1. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками. 2. То же с поворотом в прыжке на 90 – 180°. 3. Прыжки вверх, кувырки вперёд и назад, в сторону через

правое и левое плечо. 4. Эстафеты с элементами акробатики. 5. Подвижные игры: «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» 6. Прыжки с места и с разбега.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

1. Приседания с последующим быстрым выпрямлением. 2. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. 3. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. 4. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. 5. Прыжки в глубину. 6. Спрыгивание с высоты 40 –80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 –10м. 7. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. 8. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. 9. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» 10. Вбрасывание набивного мяча на дальность.

2.4. Упражнения для развития ловкости (скорости переключения с одного действия на другое).

1. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.). 2. Бег с изменением направления (до 180°). 3. Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м 4. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. 5. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). 6. Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.); «челночный» бег: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м. 7. Выполнение различных элементов техники бега.

Техническая подготовка

1. Изучение техники бега ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, высокий старт, стартовый разбег.

2. Изучение техники бега на короткие дистанции ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта варианты низкого старта, установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд. По дистанции изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

3. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

4. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-800 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

5. Обучение основам техники метания т/мяча с места, с полного разбега, обучение техники финального усилия.

6. Обучение основам техники прыжка в длину с места.

Средства обучения технике:

- Спринтерский бег

Применение специальных подводящих упражнений: бег из различных стартовых положений. бег с ускорением от 20 до 60 м с последующим бегом по инерции, специальные беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, правильные движения рук во время выхода со старта, бега по дистанции. Специально подобранные подвижные и спортивные игры (салки, лапта и т.д.) по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Участие в соревнованиях в беге на 60,100,300м, по ОФП.

- Метание мяча

Подводящие и подготовительные упражнения для рук, имитация отведения руки в метании, правильные движения рук в сочетании с шагами разбега, техника финального УСИЛИЯ (выполнение без мячей, с мячами). Метание с места в цель, с 3х шагов разбега. Метание камней, т/мячей, броски набивного мяча. Медленный бег, кроссовый, подвижные игры (н-р: русская лапта), эстафеты, спортивные игры, плавание, гимнастика. Упражнения для развития силы всех мышечных групп, направленные на развитие подвижности в плечевом, локтевом, тазобедренном суставах.

- Прыжки в длину с разбега

Прыжки с места. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Прыжки в «шаге» на толчковую ногу, на маховую ногу, с 3х,5ти,10ти шагов. Прыжки с отталкиванием от препятствия высотой 20-30 см (гимнастический мостик). Прыжки через препятствие высотой 50-60 см с разбега. Прыжки с приземлением на две ноги, начало разбега с одной и той же ноги. Различные прыжки в длину с акцентом на толчковую, маховую ногу, многоскоки, прыжки через скамейку. Спринтерский бег на отрезках 20,30,40,60м с высокого старта. Кроссовый бег. Подвижные, спортивные игры, плавание.

IV. Планируемый результат.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять легкоатлетические упражнения как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении легкоатлетических упражнений, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

VI. Учебно – методическое обеспечение и оборудование.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ 204 м2.

Спортивный инвентарь:

Скакалка – 20 шт.;
мячи для метания 150 грамм - 5 шт.;
обруч – 21 шт.;
конус – 14 ш.;
скамья гимнастическая – 4 шт.;
секундомер – 2 шт.;
кольца баскетбольные – 2 шт.;
кольца баскетбольные переносные – 2 шт.;
перекладины для подтягивания в висе – 4 шт.;
гимнастические маты тонкие - 10 шт.
коврик гимнастический - 14 шт.
баскетбольные мячи - 31 шт.
иглы для накачивания мячей – 1 шт.
теннисные мячи - 5 штук;
гимнастическая стенка – 12 пролетов.

Примечание: В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 68 занятий по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

VI. Список литературы.

1. Вamк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.
2. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
3. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
4. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
5. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.

6. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.А., «Легкая атлетика». Внеурочная деятельность. Просвещение, 2012г.

Работаем по новым стандартам.- М.

7. «Физическая культура», Лях В.И.: Учебник для 1-4 классов -М. Просвещение, 2014