

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
Кенадского сельского поселения
Ванинского муниципального района
Хабаровского края

Принято:
руководитель МО
классных руководителей

 Коноплёва Е.А.
«01» сентября 2021г.

Согласовано:
заместитель директора
по ВР

 Коноплёва Е.А.
«02» сентября 2021г.

Утверждено
директор

 Гречка О.Н.
«03» сентября 2021г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Легкая атлетика»

Возраст учащихся: 6-10 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик: Лалитин А.В.,
учитель высшей квалификационной
категории

с. Кенада

2021

Содержание

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи	4
1.3. Учебный план	4
1.4. Содержание программы	6
1.5. Планируемый результат	8
2. Комплекс организационно-педагогических условий	9
2.1. Календарный учебный график	9
2.2. Условия реализации образовательной программы	19
2.3. Форма аттестации	19
2.4. Оценочные материалы	19
2.5. Методические материалы	19
3. Список литературы	20

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

По уровню освоения содержания является стартовой.

По степени авторского вклада в программу: модифицированная.

По форме организации содержания образования: теоретические и практические тренировочные занятия.

Актуальность программы

Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Педагогическая целесообразность

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности, на развитие природных качеств личности ребенка, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания.

Адресат программы

Программа секции легкой атлетики общеобразовательных школ рассчитана на школьников в возрасте от 6 до 10 лет (1-4классы). Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений

в учебно-тренировочном процессе и участие в школьных и районных спортивных соревнованиях.

Программа рассчитана на 2 года обучения. Общее количество часов по программе 148. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. На второй год обучения переводятся обучающиеся успешно справившиеся с программой первого года обучения.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель программы:

Создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Задачи программы:

- Воспитание личности, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, само реализующейся в условиях современного общества;
- Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- Обучение жизненно важным двигательным навыком и умением в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- Воспитывать разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов.

1.3. Содержание программы.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	2	2		опрос
2.	История развития легкой атлетики	2	2		опрос
3.	Бег на короткие дистанции	20		20	Сдача норматива
4.	Прыжки в длину	8		8	Сдача норматива
5.	Эстафетный бег	10		10	Сдача норматива

6.	Метание мяча	8		8	Сдача норматива
7.	Кроссовая подготовка	24		24	Сдача норматива
8.	Подвижные игры, баскетбол, волейбол	В процессе занятий			Контрольные игры
Итого:		74	4	70	

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	2	2		опрос
2.	Самостоятельные занятия, правила составления тренировок	2	2		опрос
3.	Бег на короткие дистанции	20		20	Сдача норматива
4.	Прыжки в длину и высоту	12		12	Сдача норматива
5.	Эстафетный и барьерный бег	10		10	Сдача норматива
6.	Метание мяча и гранаты	10		10	Сдача норматива
7.	Кроссовая подготовка	18		18	Сдача норматива
8.	Подвижные игры, баскетбол, волейбол	В процессе занятий			Контрольные игры
Итого:		74	4	70	

Содержание учебно-тематического плана

Теория:

Физическая культура и спорт в РФ. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины, влияние спорта на укрепление здоровья.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий (в процессе занятий).

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем (в процессе занятий)

Практические занятия. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Знакомство с правилами соревнований. Практические занятия. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину (в процессе занятий).

Практические занятия:

Общая физическая подготовка. Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменениями направления; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

Упражнения из других видов спорта.

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами (перекладина, канат, скамейка, стенка, палка, скакалка и др.) в висах и упорах, подтягивания, перелезание, лазанье, сгибание и разгибание рук, поднимание

согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.

Подвижные игры. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: «Перестрелка», «Удочка», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяч водящему», «Четыре мяча»

Баскетбол. Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Волейбол. Передачи в парах, через сетку, подачи мяча, блокирование, нападающий удар, двухсторонняя игра.

Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.

Ходьба. Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800 м (отрезки 60, 100, 200, 300, 400, 500, 600 м).

Бег. Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»). Повторный бег с предельной и около предельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции, эстафетный бег на отрезках 40—60 м; кроссовый бег до 1000 м; различные беговые упражнения и многоскоки.

Прыжки. С места в длину, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм

последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги». Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.

Метание. Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда теннисного мяча, исходное положение для метания, отведение снаряда, с крестный шаг, метание мяча с 1—3—5—7 шагов. Толкание ядра (ознакомление), толкание одной рукой вверх, вперед — вверх при держании его на весу. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами — снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.

1.4. Планируемые результаты.

По окончании курса обучающиеся должны знать и уметь:

- историю развития легкой атлетики;
- иметь навыки организации и проведения соревнований;
- продемонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции;
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции;
- продемонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- продемонстрировать технику метания мяча на дальность с разбега;
- выполнять нормативы на средний и высокий уровень подготовки.

Тематическое планирование
Календарно-тематическое планирование 1 года обучения

дата	вре мя	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Раздел 1. Теоретические занятия «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»		
		теорети ческая	2	Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.	Спортивный зал	опрос
		теорети ческая	2	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.	Спортивный зал	опрос
				Раздел 2. Практические занятия		
				Бег на короткие дистанции		
		трениро вка	2	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: Спортивная игра баскетбол	Спортивный зал	Демонст рация
		трениро вка	2	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Спортивная игра в баскетбол	Спортивная площадка	Демонст рация
		Трениро вка	2	Обучение технике спринтерского бега: изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений.	Спортивная площадка	Демонст рация
		Трениро вка	2	Обучение технике спринтерского бега: совершенствование техники высокого старта, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Спортивная игра в баскетбол	Спортивная площадка	Демонст рация
		трениро вка	2	Обучение технике спринтерского бега: изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд.	Спортивная площадка	Демонст рация

		Тренировка	2	Обучение технике спринтерского бега: совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта); установление стартовых колодок. Спортивная игра в баскетбол	Спортивная площадка	Демонстрация
		Тренировка	2	Обучение технике спринтерского бега: выполнение стартовых команд, повторные старты без сигнала и по сигналу, изучение техники стартового разгона, изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Спортивная игра в баскетбол	Спортивный зал	Демонстрация
		Тренировка	2	Обучение технике спринтерского бега: техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега Спортивная игра в баскетбол	Спортивный зал	Демонстрация
		Тренировка	2	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивная игра в баскетбол	Спортивный зал	Демонстрация
		Тренировка	1	ОРУ. Совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции – 30 и 60 м. Подвижные игры	Спортивная площадка	Сдача норматива
		соревнования	1	Сдача норматива в беге на 60 метров.	Спортивная площадка	Сдача норматива
				Прыжки в длину		
		Тренировка	2	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»: ознакомление с техникой, изучение отталкивания, изучение сочетания разбега с отталкиванием. Спортивная игра в баскетбол.	Спортивный зал	Демонстрация

		Тренировка	2	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»: изучение техники полетной фазы, изучение группировки и приземления. Спортивная игра в баскетбол.	Спортивный зал	Демонстрация
		тренировка	2	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега: изучение прыжка в целом, совершенствование техники. Метание мяча на результат.	Спортивный зал	Демонстрация
		тренировка	2	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	Спортивный зал	Сдача норматива
				Эстафетный бег		
		Тренировка	2	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	Спортивный зал	Демонстрация
		тренировка	2	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры	Спортивный зал	Демонстрация
		Тренировка	2	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	Спортивный зал	Демонстрация
		соревнование	2	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	Спортивная площадка	Сдача норматива
		тренировка	2	Командные эстафеты. Подвижные игры с элементами эстафеты	Спортивный зал	Соревнования
				Метание мяча		
		Тренировка	2	ОФП. Изучение техники метания мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол.	Спортивный зал	Демонстрация
		Тренировка	2	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на	Спортивный	Демонст

		вка		дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол.	зал	рация
		Тренировка	2	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	Спортивный зал	Сдача норматива
		соревнование	2	Соревнования по метанию мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол.	Спортивный зал	Сдача норматива
				Кроссовая подготовка		
		Тренировка	2	Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивная игра в волейбол.	Спортивная площадка	Демонстрация
		Тренировка	2	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	Спортивный зал	Демонстрация
		Тренировка	2	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг. Волейбол.	Спортивный зал	Демонстрация
		Тренировка	2	Бег на средние учебные дистанции. Волейбол.	Спортивный зал	Демонстрация
		Тренировка	2	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Бег в медленном темпе(2-2,5мин)	Спортивный зал	конспект
		соревнование	2	Контрольный урок: бег 60 м. Подвижная игра.	Спортивная площадка	Сдача норматива
		Тренировка	2	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивная игра в волейбол.	Спортивная площадка	Демонстрация

		тренировка	2	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. Спортивная игра в волейбол.	Спортивная площадка	Сдача норматива
		Тренировка	2	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий.	Спортивный зал	конспект
		Тренировка	2	Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	Спортивный зал	Демонстрация
		Тренировка	2	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	Спортивный зал	Демонстрация
		Соревнование	1	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	Спортивная площадка	Сдача норматива
		Сдача нормативов	1	Итоговые занятия, сдача нормативов ВФСК ГТО	Спортивный зал	Сдача норматива
Итого:			74			

Календарно-тематическое планирование 2 года обучения

дата	вре мя	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Раздел 1. Теоретические занятия «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»		
		теорети ческая	2	Инструктаж по ТБ. Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма.	Спортивный зал	опрос
		теорети ческая	2	Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	Спортивный зал	опрос
				Раздел 2. Практические занятия		
				Бег на короткие дистанции		
		трениро вка	2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, старт и финиш. Спортивная игра футбол	Спортивный зал	Демонст рация
		трениро вка	2	Закрепление техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Спортивная игра футбол	Спортивная площадка	Демонст рация
		Трениро вка	2	Техника спринтерского бега из низкого старта, выполнение стартовых положений.	Спортивная площадка	Демонст рация
		Трениро вка	2	Совершенствование техники высокого старта, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. ОФП	Спортивная площадка	Демонст рация
		трениро вка	2	Совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта). установление стартовых колодок,	Спортивная площадка	Демонст рация

				выполнение стартовых команд.		
		Тренировка	2	Совершенствование техники низкого старта из стартовых колодок. Финиширование, тактика на дистанции.	Спортивная площадка	Демонстрация
		Тренировка	2	Выполнение стартовых команд, повторные старты без сигнала и по сигналу, изучение техники стартового разгона, изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Спортивная игра в баскетбол	Спортивный зал	Демонстрация
		Тренировка	2	Техники бега по повороту, совершенствование техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега Спортивная игра в баскетбол	Спортивный зал	Демонстрация
		Тренировка	2	ОФП. Низкий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 100 м. Спортивная игра в баскетбол	Спортивный зал	Демонстрация
		Тренировка	2	ОРУ. Контрольное занятие: бег 100 м. Подвижные игры	Спортивная площадка	Сдача норматива
				Прыжки в длину и высоту		
		Тренировка	2	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»: ознакомление с техникой, изучение отталкивания, изучение сочетания разбега с отталкиванием. Спортивная игра в баскетбол.	Спортивный зал	Демонстрация
		Тренировка	2	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»: техника полетной фазы, группировка и приземление. Спортивная игра в баскетбол.	Спортивный зал	Демонстрация
		тренировка	2	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега: закрепление прыжка в целом,	Спортивный зал	Демонстрация

				совершенствование техники. Метание мяча на результат.		
		тренировка	2	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	Спортивный зал	Сдача норматива
		тренировка	2	Основы техники прыжков в высоту. Отталкивание, полет и приземление.	Спортивный зал	демонстрация
		тренировка	2	Совершенствование техники прыжка в высоту. Сдача норматива	Спортивный зал	Сдача норматива
				Эстафетный бег		
		Тренировка	2	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование навыков техники эстафетного бега. Подвижная игра.	Спортивный зал	Демонстрация
		тренировка	2	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры	Спортивный зал	Демонстрация
		Тренировка	2	ОРУ. Закрепление навыков техники эстафетного бега. Подвижные игры.	Спортивный зал	Демонстрация
		соревнование	2	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100. Сдача нормативов по ОФП.		Сдача норматива
		тренировка	2	Командные эстафеты. Подвижные игры с элементами эстафеты	Спортивный зал	Соревнования
				Метание		
		Тренировка	2	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол.	Спортивный зал	Демонстрация
		Тренировка	2	ОФП. Закрепление навыков техники метания мяча на	Спортивный	Демонст

		вка		дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол.	зал	рация
		Тренировка	2	ОФП. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	Спортивный зал	Сдача норматива
		соревнование	2	Соревнования по метанию мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол.	Спортивный зал	Сдача норматива
		тренировка	2	Метание гранаты, особенности снаряда	Спортивная площадка	Сдача норматива
				Кроссовая подготовка		
		Тренировка	1	Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 500-800 м. Спортивная игра в волейбол.	Спортивная площадка	Демонстрация
		Тренировка	2	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 500-800 м. Подвижная игра.	Спортивный зал	Демонстрация
		Тренировка	2	СПОФП. Бег 60, 100 м. Метание набивных мячей 1 кг. Волейбол.	Спортивный зал	Демонстрация
		Тренировка	2	Бег на средние учебные дистанции. Волейбол.	Спортивный зал	Демонстрация
		Тренировка	2	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Бег в медленном темпе(5-6мин)	Спортивный зал	конспект
		соревнование	1	Контрольный урок: бег 100 м, бег 200 м. Подвижная игра.	Спортивная площадка	Сдача норматива

	Тренировка	1	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивная игра в волейбол.	Спортивная площадка	Демонстрация
	тренировка	1	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. Спортивная игра в волейбол.	Спортивная площадка	Сдача норматива
	Тренировка	1	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий.	Спортивный зал	конспект
	Тренировка	1	Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	Спортивный зал	Демонстрация
	Тренировка	1	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	Спортивный зал	Демонстрация
	Соревнование	1	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	Спортивная площадка	Сдача норматива
	Сдача нормативов	1	Итоговые занятия, сдача нормативов ВФСК ГТО	Спортивный зал	Сдача норматива
Итого:		74			

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, спортивная площадка, мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, мячи для метания, набивные мячи, гимнастические маты, стойка для прыжков в высоту, скакалки, барьеры для бега.

Информационное обеспечение: специальная литература, учебники.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

2.3. Формы аттестации.

Сдача нормативов, контрольные соревнования, демонстрация техники выполнения упражнений, устный опрос, конспекты занятий.

2.4. Оценочные материалы.

Нормативы ВФСК ГТО, на сайте <https://www.gto.ru/>

2.5. Методические материалы.

Методы обучения.

Для реализации поставленных задач программы эффективно используются такие методы обучения как:

Словесные – объяснение, беседа, пояснения, постановка проблемы;

Наглядные – показ, демонстрация упражнений, наблюдение и анализ действий;

Практические – игровой, соревновательный, целостный, расчлененные упражнения.

Педагогические технологии.

В программе применяются технологии:

Дифференцированного образования – индивидуальный подход в обучении двигательным действиям, гармоничное развитие всех физических качеств, формирование знаний для самостоятельных занятий.

Здоровьесберегающие – выбор средств и методов, обеспечивающих сохранение здоровья, формирование знаний о здоровом образе жизни, ведение дневника самоконтроля;

Игровые – включение спортивных игр в тренировочный процесс, командные эстафеты, соревновательная деятельность.

Методические материалы.

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала используются наглядные пособия следующих видов:

- схематический или символический (плакаты, диаграммы последовательности движений);
- картинно-динамические (слайды, фотоматериалы, иллюстрации или презентации);
- звуковой (видеоматериалы, записи соревнований).

3. Список литературы.

1. Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. -- М.: Издательский центр «Академия», 2003. -- 464 с.
2. Книга тренера по легкой атлетике. / Под ред. Л. С. Хоменкова. - М., 1987.- 452 с.
3. Легкая атлетика: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Н.Т. Озолина, В.И. Воронина, Ю.Н. Примакова. - М.: ФиС, 2009. - 671 с.
4. Легкая атлетика для юношей, под ред. П. Л. Лимаря, М., 1999.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. - М., 2011. - 543 с.
6. Учебник тренера по легкой атлетике. Л. С. Хоменкова. -2002.
7. Школа легкой атлетики, под ред. А. В. Коробова, 2 изд., М., 1998