

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 5  
города Можги Удмуртской Республики

**АННОТАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ  
ПРОГРАММЫ**

<b>Название программы</b>	« Лёгкая атлетика »
<b>Направленность программы</b>	Физкультурно-спортивное направление
<b>Срок реализации</b>	1 год
<b>Возраст учащихся</b>	6-9 лет
<b>Кадровое обеспечение</b>	Воронцова Оксана Васильевна, педагог дополнительного образования
<b>Актуальность программы</b>	Актуальность занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.
<b>Цель программы</b>	- создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.
<b>Задачи программы</b>	- формировать основы знаний в области физической культуры и спорта; - формировать элементарные знания в области гигиены человека. - развить физические и специальные качества - расширить функциональные возможности организма - воспитать чувство дисциплинированности, ответственности. -формировать навыки (привычку) к самостоятельным занятиям физической культурой (легкой атлетикой) в свободное время.
<b>Результаты освоения программы</b>	- дисциплинированность, активность, самостоятельность, инициативность - формировать элементарные знания в области гигиены человека; - формировать основы знаний в области физической культуры и спорта, развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма, формировать навыки (привычку) к самостоятельным занятиям физической культурой (легкой атлетикой) в свободное время. - развивать специальные качества легкоатлета. - выполнять самостоятельно упражнения, комплексы упражнений для формирования двигательных действий и упражнения на развитие специальных физических качеств, приобретут умения в выполнении элементов выбранного вида спорта (бег, метание, прыжок)

**Разноуровневость программы**

позволяет:

- поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом и возможность участвовать в городских соревнованиях .

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Удмуртской Республики  
Администрация МО "Город Можга"  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 5»  
города Можги Удмуртской Республики

РАССМОТРЕНО

На педагогическом совете

Протокол №1  
от «26» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР

\_\_\_\_\_  
Т.Н. Невоструева

УТВЕРЖДЕНО

Директор  
МБОУ «СОШ № 5»

\_\_\_\_\_  
О.Д. Валитова  
Приказ № 85  
от «26» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Легкая атлетика»**  
Возраст детей: 7-9 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Воронцова Оксана Васильевна  
педагог дополнительного образования

г. Можга 2024

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» составлена в соответствии:

- с учетом положений Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р) и методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18 августа 2017 г. N 09-1672

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. N•196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановлением 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»;

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).

Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

**Актуальность** занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

**Новизна** данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта,

морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

**Отличительной особенностью** представленной программы является то, что она, основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В программе отражены основные задачи на этапе годового цикла тренировки, построение учебно-тренировочного процесса, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок. Также особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля). Данная программа создает условия для развития и подъема массовости в школе занимающимися легкой атлетикой.

Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.

#### **Адресат программы**

Программа рассчитана на обучающихся 6-9 лет, девочек и мальчиков, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий. Группы формируются по 12-15 человек. Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением его законного представителя. Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

**Форма занятий** — групповая.

#### **Режим занятий:**

Программой предусмотрено обучение 2 часа в неделю, 34 учебных недель с сентября по май включительно. Предлагаемый режим занятия 1 раза в неделю по 2 часа. Общий объем учебной нагрузки 68 часа в год. Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 9 месяцев.

## **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:**

#### **Обучающие:**

- формировать основы знаний в области физической культуры и спорта;
- формировать элементарные знания в области гигиены человека

#### **Развивающие**

- развить физические и специальные качества
- расширить функциональные возможности организма

#### **Воспитательные**

- воспитать чувство дисциплинированности, ответственности.
- формировать навыки (привычку) к самостоятельным занятиям физической культурой (легкой атлетикой) в свободное время.

### 3.Содержание программы.

#### Учебный план

	Наименование разделов				Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	3	3		Выполнение контрольных тестов
1.1.	Вводное занятие. Введение в образовательную программу  Техника безопасности	1	1		
1.2	Основы спортивной тренировки режим и личная гигиена.	1	1		
1.3.	Виды легкой атлетики.	1	1		
2	Практические занятия	<b>65</b>		<b>65</b>	Контрольные упражнения (тесты)
2.1	Общая физическая подготовка	25		25	
2.2	Специальная физическая подготовка	11		11	
2.3	Избранный вид спорта — лёгкая атлетика	25		25	
3	Контрольные тесты	4		4	Выполнение контрольных тестов
	итого	<b>68</b>	<b>3</b>	<b>68</b>	

### СОДЕРЖАНИЕ

#### 1. Теоретическая подготовка

Данный раздел дается весь период учебного года. Теоретический материал дается во всех частях тренировочного занятия (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в течении 5-6 минут.

1. Вводное занятие. знакомство с учебной группой, с целями и задачами программы на учебный год, инструктаж по ТБ и ОТ во время занятий. Правила внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на месте проведения занятий, Требования к спортивной форме одежде и обуви. Ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебой и отдыхом. Подготовка к тестированию по ОФП, СФП.

2. Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена. Влияние физической культуры и спорта на функциональные системы организма. Определение

физическое развитие и физическая подготовленность, Режим дня и питание спортсмена. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме. Самоконтроль. Личная гигиена спортсмена. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

3. Виды легкой атлетики. Краткие исторические сведения о возникновении бега и легкой атлетики, об Олимпийских играх. Легкая атлетика в России. Исторические сведения о зарождении бега и спортивной ходьбы как видов спорта. Основные этапы развития бега на средние, длинные дистанции в стране. Задачи и перспективы дальнейшего развития бега. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.

## **2. Практическая подготовка**

1. Общая физическая подготовка.

### **Теория**

Физические качества и методы их развития. Регулирование физической нагрузки на тренировке и способы восстановления. Методика выполнения упражнений на развитие двигательных качеств.

### **Практика**

Строевые упражнения на месте и в движении. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Ходьба в переменном темпе с различными движениями рук. Переход с ходьбы на бег и обратно. Остановка. Бег с изменениями направления, изменением скорости движения. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах, формирование осанки, развитие выносливости, ловкости. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведение и махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, мячами, набивными мячами, мешочками с песком, гимнастическими палками. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными ушами. Упражнения для развития быстроты. Повторный



бег по дистанции от 20 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в сторону с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в сторону, назад. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской несколько предметов одновременно (трёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с предельной интенсивностью. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девочек до 2 км, для мальчиков до 3 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Ходьба на лыжах классические ходом с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 1 до 3 км на время. Марш-бросок. Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Удочка», «Мяч капитану», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяча водящему», «Салки», «Захват знамени». Эстафеты встречные и по кругу, с преодолением препятствий, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Спортивные игры: футбол, баскетбол, пионербол, ручной мяч.

### **Специальная физическая подготовка.**

#### **Практика**

Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний. Ходьба. Обычная и широким шагом с различным положением рук с предметами. Ходьба в равномерном темпе, в разных направлениях и различном темпе, с постепенным ускорением, с сохранением заданного интервала. Ускоренная ходьба: с постепенным переходом на обычную ходьбу, на медленный бег. Ходьба на носках, на внутреннем и внешнем крае стопы. Ритмическая ходьба. Ходьба с высоким подниманием бедра, с резким высоким подниманием на носок, пружинящий шаг. Ходьба с выполнением различных упражнений на осанку. Ходьба с палкой за спиной, за головой, на сгибах локтей. Ходьба с выполнением различных двигательных действий по зрительному или слуховому сигналу, Ходьба после бега с выполнением различных упражнений, успокаивающих дыхание. Бег. Имитация движений рук (стоя на месте) с ускорением и последующим замедлением (10—12 сек.), в максимально быстром темпе (5- 6 сек.), с дополнительными легкими пружинящими покачиваниями (сгибая и разгибая ноги). Имитация бегового шага в маховых движениях, стоя боком у опоры, в висе и упоре.

Медленный пружинящий бег до 2 минут, Бег в колонне по одному с последовательным обгоном бегущих впереди. Бег на прямых носках, вынося их высоко вперед. В упоре у гимнастической стенки, барьера, бег с высоким подниманием бедра (5-6 сек.). Прямолинейный бег по узкой дорожке (ширина 20-25 см.), бег по одной линии. Бег с высоким подниманием бедра, то же с плавным переходом на быстрый бег. Бег на носках с забрасыванием голени назад, бег прыжками. Бег на носках, семенящий бег со средним и высоким подниманием коленей, с переходом на обычный бег и в ускорение до 20-30 м., переход с ускорения на семенящий бег. Различные беговые упражнения и многоскоки. Бег на 20-30 м. с различными заданиями по технике бега. Высокий старт: принятие положений по команде «На старт!», движения рук и ног, положения туловища при выполнении первых шагов с высокого старта. Бег по пересеченной местности, кроссовый бег. Низкий старт: подготовка места старта, принятие положений по командам «На старт!», «Внимание!», перенос веса тела вперед на руки, начало бега по сигналу. Низкий старт и пробежки на 15-20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 30 м. бег с ускорением на 20-30 м. ускорения на отрезке 40-50 м. на прерывающемся беге. Быстрый бег на месте сериями по 5-6 сек. Повторный бег на отрезках от 20 до 100 м. 2-3 раза с паузой до 3 мин. Бег с хода 20,30,40 м, без фиксации и с фиксацией времени пробегания отрезков дистанции. Бег по повороту. Бег под уклон (2-3 градуса) с выбеганием на горизонтальную дорожку и в гору. Повторное пробегание отрезков 20-30 м. со скоростью 95,90,75% от максимальной. Бег с хода до 25 м. с последующим переходом на бег по инерции. Бег с низкого старта на дистанцию 30-60 м. на время. Эстафетный бег. Встречные эстафеты с этапами до 30 м. Передача и прием эстафетной палочки без перекладывания на месте в ходьбе по сигналу руководителя и передающего. Передача в ходьбе и медленном беге. Эстафетный бег на этапах 40,50,60 м. с передачей эстафетной палочки.

### **3. Избранный вид спорта — легкая атлетика**

#### **Теория**

Название упражнений, специальная терминология. Понятия темп, ритм, дистанция, серия. Организационные команды. Методика составления индивидуальных комплексов для развития физических качеств. Корректирующие комплексы. Подготовка и выбор места для самостоятельных занятий общей физической подготовки. Вспомогательные технические средства тренировки. Влияние общей физической.

#### **Практика**

Основы техники бега. Цикл движений. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание — основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания. Характеристика основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересеченной местности и преодолении искусственных и естественных препятствий. Тактика при участии в соревнованиях. Бег на короткие дистанции. Особенности техники. Анализ основных фаз: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Положение головы, туловища. Работа рук и ног. Постановка стопы на грунт. Дыхание.

#### **Бег на средние и длинные дистанции.**

Сравнительная характеристика техники бега на различные дистанции. Старт, разгон, бег по дистанции и финиширование. Длина шагов, темп и скорость. Постановка

стопы на грунт. Продолжительность периода опоры у бегунов на короткие, средние и длинные дистанции. Дыхание при беге на средние и длинные дистанции. Эстафетный бег. Анализ техники. Разновидности эстафет. Способы передачи эстафеты. Зона для передачи эстафетной палочки. Определение контрольной отметки (допуска). Тактика на соревнованиях.

#### **Общие основы техники прыжков.**

Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Классификация прыжков. Прыжки с места и с разбега. Фазы прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, и приземление. Значение (важность) отдельных фаз при прыжках в длину с разбега. Факторы, влияющие на дальность полета. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость. Траектория ОЦТ тела прыгуна. Прыжки в длину с места и с разбега. Анализ техники прыжка в длину с места. Исходное положение. Подготовительные движения, толчок, полет и приземление. Анализ техники прыжка в длину с разбега: разбег, толчок, полет и приземление. Скорость разбега ритм последних шагов. Траектория движения ОЦТ тела прыгуна. Разновидности способа прыжка: « согнув ноги» и его эффективность. Характеристика движений прыгуна в полете и способ приземления.

#### **Общие основы техники прыжков**

Подготовительные упражнения: Катание мяча рукой на месте и в движении. Катание двух мячей пальцами. Катание мяча в кегли (боулинг). Подбрасывание и ловля мяча двумя руками (малых теннисных, резиновых, волейбольных, баскетбольных). Подбрасывание и ловля мяча одной рукой. Подбрасывание и ловля мяча с поворотами, с приседанием. Подбрасывание и ловля мяча в движении, в парах. Перебрасывания мяча через волейбольную сетку в парах снизу- вверх, снизу вперед- вверх, из—за головы, от груди двумя, одной рукой, стоя лицом, спиной, боком друг к другу. Удары рукой по мячу сверху, снизу, сбоку. Ведение мяча одной, двумя руками, с руки на руку на месте, в движении. Ловля и передача волейбольного (малого баскетбольного) мяча двумя руками на месте и в движении. Броски мяча одной рукой из-за головы через плечо в вертикальную и горизонтальную цели с места и с разбега. Броски мяча на дальность и заданное расстояние. Игры: «Мяч ловцу»; «Играй, играй ,мяч не теряй»; «Гонка мячей» по кругу, в колонне, в шеренге, в движении; «Не давай мяч водящему»; «Вышибалы»; « Охотники и утки»; « Мяч среднему»; «Самый меткий»; « Мяч водящему»; «Мяч в корзину»; «Попади в обруч». «Боулинг»; «Пионербол».

#### **4. Контрольные тесты.**

##### **Теоретические :**

-Тест на знание теории и методика легкой атлетики

##### **Практические:**

-Тесты для оценки результатов освоения практического материала

## Планируемые результаты.

### Планируемые результаты освоения программы:

**Личностные** -дисциплинированность, активность, самостоятельность, инициативность.

#### **Научатся:**

- формировать элементарные знания в области гигиены человека;

**Метапредметные** — формировать основы знаний в области физической культуры и спорта, развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма, формировать навыки (привычку) к самостоятельным занятиям физической культурой (легкой атлетикой) в свободное время

**Предметные** - развивать специальные качества легкоатлета.

#### **Научатся:**

- выполнять самостоятельно упражнения, комплексы упражнений для формирования двигательных действий и упражнения на развитие специальных физических качеств, приобретут умения в выполнении элементов выбранного вида спорта (бег, метание, прыжок)

## 5. Календарный учебный график распределения учебных часов

Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
№занятия	1-4	5-8	9-13	14-17	18-20	21-24	25-27	28-32	33-34
Форма занятия	У	У	У П	У	У	У П	У	У	У И

У - Учебно-тренировочное занятие

П- промежуточная аттестация

И- итоговая аттестация

## 6. Условия реализации программы

Кадровое. Реализация образовательной программы обеспечивается учителем физической культуры, имеющим соответствующее образование.

Материально- техническое обеспечение программы:

Помещением для проведения занятий является спортивный зал МБОУ «СОШ № 5».

### спортивный инвентарь:

- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;

### спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки — 4 штуки;
- гимнастическая стенка ;
- перекладины для подтягивания
- мячи
- рулетка
- секундомер

### Информационные ресурсы:

- телефон
- ноутбук
- проектор

## 7. Формы аттестации/контроля. Оценочные материалы.

Контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренерско-преподавательского состава, при этом выявляется полнота сведений по уровню развития физических и технических способностей.

Результат - улучшение личных показателей.

Управлением учебно-тренировочной деятельности является:

- сбор информации

- анализ накопленной информации.

Инструментарием мониторинга являются тестовые упражнения.

Мониторинг проводится 3 раза в год.

- промежуточный контроль — ноябрь, февраль

- итоговая аттестация - май

Формой контроля является тесты (упражнения) по общей физической, избранному виду спорта и теоретической подготовке. Результаты мониторинга заносятся в протокол, что позволяет отследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса.

### Контрольно- измерительные материалы Контрольные нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках Программы:

Оцениваемые параметры теоретических ВОП ОСОВ	Контрольные упражнения (тесты)	Значение результата для получения оценки «зачтено»
	Тест на знание теории и методика легкой атлетики	Не менее 50% правильных ответов

### Тестовые задания по теории и методике

**1. Победителя Олимпийских игр древности награждали венком.**

**Из чего он был свит?**

- А) из оливы;                      В) из лавра;  
Б) из бузины;                    Г) из сельдерея.

**2. Какого цвета фон Олимпийского флага?**

- А) бледно-жёлтый;              В) бледно-голубой;  
Б) белый;                          Г) бледно—зеленый.

**3. Бак называется обувь для бега?**

- А) кеды;                      Б) бутсы;                      В) чешки;                      Г) шиповки.

**4. Какие бывают метательные снаряды ?**

- А) палка, копье, диск, ядро, молот;  
Б) футбольной мяч, диск, ядро, молот, волейбольный мяч,  
В) малый мяч, граната, копье, диск, ядро, молот;

**5. Какие бывают прыжки в легкой атлетике?**

- А) прыжки в высоту, в длину с разбега, с места, тройной прыжок;  
Б) прыжки в воду, в длину с разбега, с места, прыжки в высоту;  
В) прыжки через скакалку, в длину с разбега, тройной прыжок, прыжки с трамплина;

**6. Чем отличается бег от ходьбы?**

- А) ничем;

Б) скоростью и фазой полета;

В) опорой на две ноги.

**7. Какие бывают короткие дистанции?**

А) 30 м, 60 м, 100 м, 1000 м;

Б) от 10 до 40 м; 60 м и 100 м;

В) 1 км, 30 м, 60 м.

**8. Что включает в себя легкая атлетика?**

А) плавание, метание, прыжки, ходьба;

Б) стрельба, ходьба, бег, прыжки;

В) бег, ходьба, прыжки, метание.

**9. Для чего нужен режим дня?**

А) чтобы правильно распределять свое время в течение дня и все успевать;

Б) чтобы не забывать какое число;

В) чтобы знать какая погода.

**10. Где нельзя измерить пульс:**

А) в области шеи;

Б) на запястье;

В) около пупка.

**Нормативы для оценки результатов освоения практического материала в рамках Программы:**

Контрольные упражнения	высокий	средни й	низки й	высоки й	средни й	низкий
	Мальчики 6—7 лет			Мальчики 8-9 лет		
	Подтягивание в висе, кол-во раз	3	2	1	5	4
Прыжок в длину с места, см	131-149	120-130	110-119	150-160	131-149	120-130
Бег 30 м. с высокого старта, сек	6,3-5,9	6,6-6,4	7,2-6,7	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4
Бег 100 м., мин,сек	5.30	6.00	6.30	5.00	5.30	6.00

Контрольные упражнения	высокий	средни й	низки й	высоки й	средний	низки й
	Девочки 6-7 лет			Девочки 8-9лет		
	Подтягивание в висе лёжа, согнувшись, кол-во раз	5	3	1	12	8
Прыжок в длину с места, см	126-142	115-125	100-114	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м. с высокого старта, сек	6,8-6,6	6,9-6,7	7,2-6,9	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 100 м., мин,сек	6.00	6.30	7.30	6.00	6.30	7.00

## Диагностическая карта личностных результатов

Ф.И. ребёнка	Личностные свойства и качества	
	дисциплинированность, активность, самостоятельность, инициативность.	чувство ответственности

Карта заполняется учителем на основе наблюдений, результатов диагностики, 2 раза (начало-конец обучения)

### **Дисциплинированность, активность, самостоятельность, инициативность**

Высокий уровень: выполняет все требования тренера-преподавателя, активно участвует в тренировочном процессе, выполняет самостоятельно и качественно физические упражнения

Низкий уровень: игнорирует требования тренера-преподавателя, пассивен

### **Чувство ответственности**

Высокий уровень: при возникновении различных ситуаций, умеет сконцентрироваться над проблемой, обладает выдержкой и самообладанием, способен корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; легко вступает в разговор как со сверстниками так и со взрослыми

Низкий уровень: не сдерживает эмоции; не желает и не умеет находить общий язык со сверстниками.



## 9. Методическое обеспечение программы

Под методами учебно-тренировочных занятий, следует понимать способы работы тренера-преподавателя и обучающегося, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение. В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические. В процессе учебно-тренировочного занятия все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособляют к конкретным требованиям, обусловленным особенностями физкультурно- спортивной подготовки.

- Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение.  
- Наглядные методы, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность учебно—тренировочного процесса. К ним, прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, которые обычно проводит учитель.

-Методы практических упражнений условно могут быть разделены на две основные группы:

1. методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т. е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта;
  - включение - введение ранее хорошо освоенного движения в состав нового, двигательного действия;
  - экстраполяция - усложнение движения путем количественного наращивания признака, уже включенного в движение;
  - интерполяция - освоение нового упражнения на базе уже освоенных более легкого и более трудного упражнений, когда требуется формирование промежуточного по сложности навыка.

2. методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

- По интенсивности: равномерный, переменный

- По изучению элементов (движений, упражнений): непрерывный, интервальный

- Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил.

Применение игрового метода обеспечивает высокую эмоциональность занятия и связано с решением задач в постоянно изменяющихся ситуациях, эффективно при наличии разнообразных технико-тактических и психологических задач, возникающих в процессе игры. Эти особенности игровой деятельности требуют от обучающихся инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями и подчинять личные интересы интересам команды, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования, быстроты мышления, применения оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений.

-Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения результативности учебно-тренировочного процесса.

### Структура занятия.

#### I. Подготовительная часть.

1. Общая разминка (в движении, на месте) с включением упражнений на

укрепление суставов ноги рук, разогрев мышц, выполнение танцевальных элементов, прыжки повороты.

II. Основная часть —повторение пройденного и обучение новых упражнений

1. Упражнения на развитие гибкости , быстроту, выносливость
2. Обучение, повторение, закрепление техники избранного вида спорта —легкойатлетики

III. Заключительная часть

1. Подвижные игры, эстафеты,
2. Дыхательные упражнения, расслабление
3. Подведение итогов за занятие

Готовясь к занятию, учитель должен, прежде всего определить задачи учебно-тренировочного занятия, подготовить необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений. Во время проведения занятия учитель должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

#### Методическое обеспечение

№ п\п	Название раздела	Форма занятий	Приемы, методы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	групповая	Словесный: рассказ, обсуждение, беседа по ОТ, ТБ, ПДД,.	Учебные пособия, художественная литература, энциклопедия  стенды, плакаты. Инструкции.	компьютер	тесты
2	Общая и специальная физическая подготовка .Избранный вид спорта — легкая атлетика	Групповая, индивидуальная	Словесный, наглядный, равномерный, переменный, непрерывный, интервальный, игровой, соревновательный	Спортивное оборудование инвентарь, учебные пособия, плакаты	Оснащение спортивного зала, индивидуальный спортивный инвентарь	Тесты

3	Контроль ные испытания		соревнователь ный	Спортивное Оборудование, инвентарь	Оснащение спортивного зала, рулетка, секундомер	Протоколы результатов тестирования
---	------------------------------	--	----------------------	--	--	--

### 10. Рабочая программа воспитания

**Цель:** развитие личности ребенка, его индивидуальных способностей, поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья, создание благоприятных условий для формирования у обучающихся отношения к здоровому образу жизни какому-либо из главных путей в достижении успехов.

**Задачи:**

1. создание условий для сохранения физического, психического и нравственного здоровья обучающихся;
2. создание условий для проявления и обогащения внутренних сил, склонностей, способностей и интересов детей;
- 3, привлечение родителей к воспитательному процессу, расширение внешних связей школы для решения проблем воспитания;

№	Направления работы	Наименование деятельности/мероприятия	Дата проведения	Ответственные
1	Планирование и методическое обеспечение воспитательного процесса	Проведение родительских собраний	1 раз в год	учитель
		Консультации родителям по вопросам воспитания	постоянно	учителя
2	Гражданско-патриотическое воспитание	Проведение занятий «Значение Государственной символики РФ» «Правила использования»	май	учитель
3	Социально нравственное воспитание	Изучение уровня учебной мотивации воспитанников	В течении учебного года	учитель
		Участие в традиционных школьных спортивно-массовых мероприятиях	По школьному плану мероприятий	учитель
		Проведение занятия «Терроризм — угроза обществу»	апрель	учитель
		Проведение занятий «Профилактика неспортивного поведения».	В течении учебного года	учитель
4	Общекультурное воспитание	Беседа на тему «Правила поведения спортсменов на соревнованиях»	Перед соревнованиями	учитель

		Проведение досуговых и культурно-массовых мероприятий с учащимися и родителями: - игровые марафоны, эстафеты, конкурсы, тематические праздники	В течении года	учитель
5	Воспитание Здорового образа жизни и безопасности	Инструктаж по ТБ «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке».	1 раз в четверть	учитель
		Проведение бесед с учащимися:  -правила дорожного движения; -правила поведения в общественных местах; -правила поведения на воде, в лесу и т.д. - беседа о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании, профилактике вредных привычек - о психологической подготовке, самооценка	сентябрь-май	учитель
		Беседа «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале	1 раз в четверть	учитель
		Проведение информационных часов по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами».	сентябрь	учитель
		Беседа на тему «Меры предосторожности и правила поведения на льду в зимний период»	ноябрь	учитель
		Беседа «По правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время».	май	учитель
		Беседа «По правилам безопасного поведения на водоемах в весеннее время».	март	учитель
		Беседа на тему «Правила поведения при угрозе террористического акта».	февраль	учитель
		Информационные часы «О противопожарной безопасности»	1 раз в четверть	учитель

## Литература

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - Москва: Советский спорт, 2004
2. Гришина Ю.И., Общая физическая подготовка, Знать и уметь, 2014 с. 9-29
3. Железняк Ю.В., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» Москва, «Физическая культура и спорт» 2004 г. с. 35-48
4. Зданевич. А.А. , Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М.: Просвещение, 2014 с. 26-39
5. Латыпов И.К. Журнал «Физическая культура» № 1 за 1998 г. Предварительная спортивная подготовка юных легкоатлетов в условиях школы. с. 15-17
6. Легкая атлетика: Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. — Москва: Советский спорт, 2003 г.
7. Легкая атлетика: Прыжки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - Москва: Советский спорт, 2005 г
8. Никотин В.И., Акилов В.С., Андреева Л.А., Легкоатлетические прыжки в школе
9. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера» М.; 2002г. с. 13-28
10. Фёдорова Н.А., Физическая культура, Подвижные игры, 1-4 классы, 2016 с. 3-25

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

- <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
- <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
- <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики <http://www.minsport18.udmurt.ru> — официальный сайт Министерства по физической культуре и спорту Удмуртской Республики.
- <http://цсн18.рф> — официальный сайт Центра спортивной подготовки сборных команд Удмуртской Республики.



