

Управление по образованию Администрации
Рыльского района Курской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Рыльская СОШ №1 им Г.И Шелехова »

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2023 г.
Протокол № 1



Утверждено

«Рыльская СОШ №1»

Митонов В.В.

Приказ от «31» августа 2023 г.

№ 1-198

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Легкая атлети-ка »**

Возраст учащихся 13-14 лет
Срок реализации – 1 год

Автор - составитель
Коротченко Ольга Николаевна,
педагог дополнительного образования

г. Рыльск, 2023 г

Структура программы

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель программы
- 1.3. Задачи программы
- 1.4. Планируемые результаты
- 1.5. Содержание программы

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Оценочные материалы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Методические материалы
- 2.5. Условия реализации программы

III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Приложение

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ (ред. от 05.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642 (ред. от 01.12.2022) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 27 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
4. Закон Курской области от 09.12.2013 № 121-ЗКО (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Курской области»;
5. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
6. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 (ред. от 30.09.2020) "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831);
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
8. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 (ред. от 02.02.2021) "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2019 N 56722);
9. Приказ Минобрнауки России N 882, Минпросвещения России N 391 от 05.08.2020 (ред. от 26.07.2022) "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ" (вместе с "Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ") (Зарегистрировано в Минюсте России 10.09.2020 N 59764); Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 N АК-2563/05 "О методических рекомендациях" (вместе с "Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации

образовательных программ");

10. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

11. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403);

12. Письмо Министерства Просвещения России от 01.08.2019 N ТС-1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ» (с приложением – Эффективные модели реализации дополнительных общеобразовательных программ для детей с ограниченными возможностями здоровья (далее-ОВЗ), в том числе с использованием дистанционных технологий для использования в работе);

13. Приказ комитета образования и науки Курской области от 12.02.2021 г. № 1-114 (в ред. приказов комитета образования и науки Курской области от 11.05.2021 г. №1-685, от 28.09.2021 г № 1-1092 и от 03.3.2022 г. №1-243) «Об организации и проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ»;

14. Приказ комитета образования и науки Курской области от 30.08.2021 г. № 1-970 (в ред. приказа комитета образования и науки Курской области от 01.04.2022 № 1-443) «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей в Курской области».

15. Положение о дополнительных общеразвивающих программах МБОУ «Рыльская СОШ №1 им. Г.И Шелехова»

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы – 14-17 лет.

В секцию Русской лапты принимаются девочки и мальчики, допущенные врачом к занятиям по физической культуре.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья и технические виды. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх. Легкоатлеты — спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики.

При физических нагрузках в организме человека запускаются различные процессы, координацией которых занимается центральная нервная система. В

работу включаются двигательный аппарат и внутренние органы, обеспечивающие основные потребности организма. Причем ученые уверены, что функция двигательного аппарата в основном зависит от состояния внутренних органов. А деятельность внутренних систем организма тесно взаимодействует с двигательным аппаратом. Потому занятия легкой атлетикой это необходимое требование для стабильной жизнедеятельности организма.

При этом еще даже в древнем Китае и Греции считали, различные физические нагрузки положительно сказываются на умственных способностях. Например, Пифагор являлся чемпионом по кулачным боям и в то же время был известным философом. Или еще один довольно известный философ – Платон. Он также являлся двукратным чемпионом по смешанному стилю единоборств

Занятия бегом хорошо влияют и укрепляют сердечно-сосудистую систему, так как происходит постоянное напряжение и расслабление мышц ног.

- Капилляры подвергаются хорошей тренировке, их число увеличивается в несколько раз. Они становятся более гибкими и вместительными, поэтому могут доставлять большее количество кислорода и питательных веществ в различные части тела. Во время занятий спортом в организме повышается обмен веществ, улучшается кровообращение, поэтому активно расходуются лишние калории.
- Доказанным фактом является то, что абсолютно все виды бега положительно сказываются на работе эндокринной системы и укрепляют иммунную систему.
- И также занятия легкой атлетикой отлично развивают такие навыки, как ловкость, выносливость и скорость реакции.
- Во время физических нагрузок дыхание становится более углубленным и частым, вследствие этого в тканях увеличивается поступление кислорода. Благодаря этому повышается физическая и умственная работоспособность.
- Бег продолжительностью от 30 минут до 1 часа активизирует распад клеток, а потому начинается выработка новых. Из-за того, что в первую очередь разрушатся больные и старые клетки происходит обновление и омоложение тела.
- Не остается в стороне и гормон серотонин или как его еще называют гормон счастья. От этого человек после пробежки чувствует себя счастливым и отдохнувшим.
- Происходит отличная тренировка всех групп мышц – пресса, ног, спины, ягодиц. Поэтому люди, постоянно занимающиеся легкой атлетикой, имеют хорошую осанку и подтянутое тело.

- Непродолжительные вечерние занятия также помогут улучшить качество сна.
- Благодаря утренним пробежкам организм сможет быстрее проснуться и зарядиться энергией на весь день, а также это поможет избавиться от отсутствия аппетита.
- Происходит снижение риска гипертонии и гипотонии.
- Бег, когда на улице светит солнце, будет вдвойне полезен, потому что из него человек получает витамин D.
- Пробежки зимой могут принести больше пользы, чем летом, так как в холодное время года в работу включаются больше мышц из-за скользкой поверхности.
- Бег поможет развить в человеке целеустремленность, силу воли, самоконтроль, уверенность в своих силах и повышает самооценку.

Программа позволяет развивать физические способности обучающихся. Педагог, проанализировав возможности, заинтересованность детей и родителей, может выбрать подходящий вариант реализации программы.

Актуальность программы обуславливается тем, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по легкой атлетике, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Педагогическая целесообразность применения данной программы по легкой атлетике в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами: доступностью для любого возраста; возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, использования его как полезного и эмоционального вида активного спорта при организации досуга.

Уровень программы. Базовый уровень.

Адресат программы. Дети 13-14 лет, не имеющие противопоказания к занятиям физической культурой и спортом, имеющие допуск от врача.

Срок реализации и объем программы. 1 год обучения.

Форма обучения – очная.

Язык – русский.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическим часа.

Форма проведения занятий. Занятия проводятся в группе. Формы проведения занятий: практическое занятие, а также теоретическое.

Принципы образовательной деятельности:

- принцип гуманизации образовательного процесса: учет индивидуальных особенностей и возможностей, ориентация на личность ребенка, уважение уникальности и своеобразности каждого ребенка, признание ребенка высшей социальной ценностью;
- принцип самооценности школьного детства, полнота реализации возможностей ребенка, развитие интеллектуальных, коммуникативных, физических и художественных способностей ребенка;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип средового подхода: использование социокультурной среды, социальная адекватность, учет разнообразия влияния микросферы на ребенка;
- принцип педагогической поддержки: оказание помощи детям в решении их индивидуальных проблем, связанных с перспективой успешного обучения;
- принцип добровольности;
- принцип психологической комфортности (создается образовательная среда, обеспечивающая снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса);
- принцип вариативности (у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора);
- принцип творчества (процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности);
- принцип непрерывности (обеспечиваются преемственные связи между всеми ступенями обучения).

1.2. Цель программы

Цель: развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта

. Содержание программы направлено на реализацию следующих задач:

образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам в процессе занятий легкой атлетикой;

- развивать основные физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимые для совершенствования игровых умений и навыков, обучение и совершенствование основ при занятии легкой атлетикой;

- обучать правильному выполнению физических упражнений.

оздоровительные:

- способствовать укреплению здоровья;

- содействовать гармоничному физическому развитию;

- развивать двигательные способности детей;

- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных формах профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности.

воспитательные:

- прививать любовь к регулярным занятиям физической культурой и спортом, навыки здорового образа жизни;

- воспитывать чувство ответственности за командный результат;

- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность.

1.3 Задачи программы

Образовательные: Формирование навыков технических элементов легкой атлетикой, знаний основ здорового образа жизни.

Оздоровительные: развивать физические качества, укреплять дыхательную, опорно-двигательную систему.

Воспитательные: формировать умение работать в команде, воспитывать дисциплинированность, воспитывать устойчивый интерес к занятиям физической культуры и спорту.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

В сфере гражданского воспитания:

- формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;

- развитие культуры межнационального общения;
- формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;
- воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;

Так же в личностные планируемые результаты входят:

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

В области нравственной культуры:

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

В области эстетики:

- красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры:

- анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

- способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

В области физической культуры:

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

1.5 Содержание программы Учебный план

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	3	0	3	Предварительный, текущий
2	Общая физическая подготовка	3	0	3	Текущий
3	Специальная физическая подготовка	3	0	3	Текущий
4	Техническая подготовка	3	0	3	Текущий
5	Тактическая подготовка	5	0	5	Текущий
6	Игровая подготовка	12	0	12	Текущий
7	Соревновательная подготовка	3	-	3	Текущий
8	Итоговое занятие	2	-	2	Итоговый
	Итого:	34	18	34	

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технической, тактической, подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность:

вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок.

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в лекционном виде.

Раздел 2. Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка (ОФП) — это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Средствами ОФП являются физические упражнения (бег, плавание, спортивные и подвижные игры, лыжный спорт, велосезда, упражнения с отягощениями и др.), оздоровительные силы природы и гигиенические факторы

Раздел 3. Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка — это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

Раздел 4. Техническая подготовка. В легкой атлетике под техникой принято понимать совокупность специальных приемов, эффективно выполняемых для успешного ведения игровой и соревновательной деятельности с целью достижения целей.

Раздел 5. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия: развиваются качества, необходимые легкоатлетам- сила, выносливость, гибкость, быстрота реакции, координация движения (ловкость); совершенствуются морально-волевые качества- настойчивость, воля к достижению победы, стойкость, уверенность. Большое внимание уделяется овладению техническими навыками. Повышается уровень теоретических знаний. Как правило, подготовительный период длится до шести месяцев и состоит из двух этапов: общеподготовительного и специально подготовительного.

Раздел 6. Игровая подготовка. Игровая подготовка – это педагогический процесс, обеспечивающий интеграцию тренировочных воздействий технической, тактической, физической, психологической и теоретической направленности в целостный эффект соревновательной деятельности. Это объединение в единое целое всех качеств, умений, навыков, накопленных знаний и опыта для проявления и реализации стратегических задач командной спортивной борьбы.

Раздел 7. Соревновательная подготовка. Соревновательная подготовка - это работа над всеми ошибками в игре

Раздел 8. Контрольные испытания.

Прыжок в длину с места, метание мяча, бег 10 мин, челночный бег.

I. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

2.1. Календарный учебный график

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество о учебных недель	Количество о учебных дней	Количество о учебных часов	Режим занятий
11.09.2023г	22.05.2024г	34	34	1 часа в неделю	1 раз в нед. по 1 часу.

Оценочные материалы

Оценка результатов освоения программы по видам контроля

№ п/п	Уровень освоения	Показатели
1.	высокий	Обучающийся знает: -Отлично историю развития легкой атлетике. - Технику и тактику легкой атлетике, методы обучения -Правила личной гигиены. - Методические приемы обучения групповым и командным действиям. -Правила проведения при занятии легкой атлетикой. -Правила предупреждения спортивного травматизма. -Умеет работать в парах и индивидуально -Умеет выполнять тактические действия в командной игре Обучающийся владеет навыками: -Техники передачи одной рукой с места и в движении. -Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. - Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. - Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой
2.	выше	Обучающийся знает:

	среднего	<ul style="list-style-type: none"> - Не точно знает историю развития легкой атлетике . - Не всегда выполняет правила личной гигиены. - Методические приемы обучения групповым и командным действиям - Не всегда соблюдает правила проведения легкой атлетике. - Не всегда исполнение техникой безопасности во время занятий легкой атлетикой. - Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. - Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Обучающийся умеет: <ul style="list-style-type: none"> - Выполнять перемещения по полю. - Не всегда правильно отдает мяч - Умеет работать в парах и индивидуально - Умеет выполнять тактические действия в командной игре. - Не совсем правильно выполняет правила судейства <ul style="list-style-type: none"> - Владеет навыками ведения со сменой рук без зрительного контроля.
3.	средний	<p>Обучающийся знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не знает историю развития легкой атлетикой. - Технику и тактику при занятии легкой атлетикой. - Не выполняет правила личной гигиены. - Методические приемы обучения групповым и командным действиям - Не выполняет правила проведения соревнований по легкой атлетикой. - Не выполняет правила предупреждения спортивного травматизма. - Не знает жесты судей. <p>Обучающийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не правильно выполняют бросок мяча - Не владеет мячом в совершенстве - Не умеет работать в парах и индивидуально - Умеет выполнять тактические действия в командной игре <p>Обучающийся владеет навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не совсем точно выполняет технику ведения мяча с изменением направления в различных стойках. - Не совсем точно выполняет технику броска одной рукой с места и в движении. - Не совсем правильно выполняет правила судейства

4.	низкий	<p>Обучающийся знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не знает историю развития легкой атлетикой. - Не знает технику и тактику легкой атлетикой, методы обучения - Не выполняет правила личной гигиены. - Не знает методические приемы обучения групповым и командным действиям - Не знает правила проведения соревнований легкой атлетикой. - Не знает правила предупреждения спортивного травматизма. <p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не умеет работать в парах и индивидуально <p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не правильно выполняет технику передачи одной рукой с места и в движении. - Не знает основные правила судейства.
----	--------	--

2.3 Формы аттестации

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование.

Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

2.4 Методические материалы.

Средства физического воспитания.

В процессе занятий со школьниками среди средств физического воспитания выделяют гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения.

Гигиенические факторы играют важную роль в физическом воспитании. Они включают в себя режим дня, тренировочных занятий, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви.

Здоровье человека невозможно без правильного, научно обоснованного, полноценного питания. От этого зависит функционирование желудочно-кишечного тракта, энергообмен в организме. Ребенок, получающий нормальное питание, растет и развивается правильно, гармонично. Достаточно длительный, здоровый сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной

системы. Правильное освещение, соответственно подобранная мебель предупреждают заболевания глаз, нарушение осанки.

Соблюдение режима дня и двигательная активность приучают ребенка к организованности, дисциплинированности, готовности соблюдать режим работы и отдыха. Гигиенические условия пребывания ребенка в общеобразовательном учреждении и дома определены медицинскими рекомендациями.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности и работоспособность организма. Они имеют огромное значение в закаливании организма, тренировке механизмов терморегуляции. Использование природных факторов в сочетании с физическими упражнениями повышает обменные процессы, приспособительные и защитные функции организма ребенка.

Основное специфическое средство физического воспитания – физические упражнения. Они включают в себя: основные движения (ходьба, бег, прыжки, метание), общеразвивающие упражнения, построения и перестроения.

Выполнение основных видов движений.

Основные движения - жизненно необходимые для человека движения, которыми он пользуется в своей деятельности. К ним относятся: ходьба; бег; прыжки; метание, ловля мяча.

При выполнении упражнений в ходьбе необходимо обращать внимание на следующие детали:

- положение туловища прямое, плечи слегка разведены, голова приподнята, живот подтянут;
- движения рук и ног согласованы, при шаге правой ногой ребенок делает мах левой рукой вперед, а при шаге левой - правой рукой;
- ровный, свободный шаг, с перекатом с пятки на носок.

В беге рекомендуется следить за выполнением следующих элементов:

- положение туловища - небольшой наклон вперед, голова приподнята;
- согласованность движений рук и ног: правая рука выносится вперед одновременно с левой ногой, а левая - одновременно с правой ногой. Руки полусогнуты в локтях, энергично отводятся назад;
- бег легкий, с отрывом от мата, быстрый, свободный.

Прыжок в длину с места выполняется правильно при соблюдении следующих условий:

- правильное исходное положение - наклон туловища вперед, ноги на ширине стопы, полусогнуты в коленях; руки отведены назад (положение старта пловца);
- энергичное отталкивание одновременно двумя ногами;
- мах руками вперед-вверх при отталкивании;
- мягкое, устойчивое приземление на пятки с перекатом па всю стопу, руки прямые вперед - в стороны.

Прыжок в длину с разбега получается при соблюдении условий выполнения:

- равноускоренный разбег;
- энергичное отталкивание одной ногой с одновременным махом рук вперед-вверх;
- сгибание ног в полете (положение группировки);
- мягкое, устойчивое приземление одновременно на обе ноги, на пятки с перекатом на всю стопу.

Прыжок в высоту с места выполняется при соблюдении рационального исходного положения, что важно если:

- поставить ноги на ширину стопы, полуприсед, отвести руки назад;
- энергично выпрямляя полусогнутые ноги, оттолкнуться двумя ногами вверх и чуть-чуть вперед, взмах руками вверх;
- сгибание ног в коленях, приблизив их к груди, руки вперед;
- приземление на полусогнутые ноги на носки с перекатом на всю стопу, руки вниз.

Метание предметов на дальность и в цель выполняется точно в случаях, когда:

- левая нога впереди на расстоянии $3/4$ шага, туловище вполоборота в направлении метания;
- при замахе правая рука поднимается вперед-вверх и отводится па-зад над плечом до отказа, тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу, другая рука опущена вниз или согнута впереди;
- бросок выполняется энергичным разгибанием руки, тяжесть тела при этом переносится на впереди стоящую ногу.

Развитие основных психофизических качеств.

Развитие основных психофизических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков.

Упражнения, направленные на развитие психофизических качеств, применяются в строгой последовательности, включаются в разные формы двигательной деятельности.

Развитие быстроты движений. Быстрота – это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Выполнение двигательной задачи кратковременно и не вызывает у ребенка утомления. Быстрота выполняемых движений не связана только с перемещением отдельных частей тела (рук и ног).

Выделяют три основные формы проявления быстроты:

- 1) латентное время двигательной реакции;
- 2) скорость отдельного движения;
- 3) частота движений.

Эти формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Ребенок может иметь быструю реакцию, но быть медлительным в движении, и наоборот. Комплексное сочетание трех указанных форм определяет все случаи проявления быстроты.

Быстрота развивается в процессе обучения основным движениям. Необходимо использовать упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию умения прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с заданным темпом.

В игровой деятельности на занятиях используется бег из усложненных стартовых положений (сидя, стоя на одном колене, сидя в упоре присев).

Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения. В этот момент у ребенка формируется двигательная реакция на направление и скорость движущегося игрока с учетом расстояния и времени его приближения. Развитие быстроты влияет на подвижность нервных процессов, формирование пространственных, временных и пространственно-временных оценок, позволяет ребенку ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей обстановки.

Развитие силы. Проявление силы обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления, но и придает ускорение массе тела и различным применяемым снарядам (передача мяча).

От развития силы зависит в значительной степени развитие других психофизических качеств – быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

Общеразвивающие упражнения, укрепляющие основные мышечные группы и позвоночник, направлены на постепенное развитие силы. При отборе упражнений для школьников уделяется особое внимание тем, которые вызывают кратковременные скоростно-силовые напряжения: упражнения в

беге, метаниях, прыжках, лазанье по вертикальной и наклонной гимнастической стенке.

Упражнения подбираются с учетом возможностей опорно-двигательного подростка. Они должны быть направлены на преимущественное развитие крупных мышечных групп, обеспечение хорошей реакции сердечно-сосудистой системы ребенка на кратковременные скоростно-силовые нагрузки.

Для развития силы необходимо также развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу (скоростно-силовые качества). Этому способствуют прыжки, бег (на 30 м), метание на дальность, спрыгивания с небольшой высоты с последующим подскоком вверх или вперед, впрыгивание на возвышение с места или с небольшого разбега, прыжок вверх из приседа, прыжки на месте и с продвижением вперед, чередуя умеренный и быстрый темп, на двух ногах через линии из лент, скакалок или палки.

Развитию мышечной силы, координации движений, дыхательной системы способствуют упражнения с набивными мячами (например, поднятие набивного мяча вверх, вперед, опускание вниз, приседание с мячом, прокатывание его, бросок мяча вперед от груди или толчок, бросок из-за головы). Все эти упражнения с учетом возраста детей включаются в общеразвивающие упражнения.

Развитие выносливости. Применительно к детям школьного возраста выносливость рассматривается как способность организма выполнять мышечную работу небольшой (50% от максимальной) и средней (60%) интенсивности в течение продолжительного времени в соответствии с уровнем физической подготовленности. Целесообразно говорить лишь о развитии общей выносливости, так как именно аэробное энергообеспечение в большей степени соответствует их возможностям и способствует всестороннему физическому развитию.

Необходимость развития выносливости обусловлена рядом причин, основными из которых являются следующие:

1. Выносливость как способность к длительной мышечной работе небольшой интенсивности позволяет укрепить организм ребенка и, в первую очередь, сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную системы, что оказывает благоприятное воздействие на физическое и психическое здоровье, в целом способствует его всестороннему гармоничному развитию.
2. Целенаправленная работа по развитию выносливости улучшает функционирование организма, повышает их работоспособность (физическую, умственную), что особенно важно в плане подготовки детей к школе.

3. Необходимость развития выносливости у детей определяется еще и тем, что целенаправленные движения, особенно циклического типа, помогают раскрыть и развить их природные задатки: только в этот период возможно повысить уровень максимального потребления кислорода, который является важнейшим показателем физической работоспособности человека, показателем его аэробных возможностей.

4. Большое значение имеет развитие выносливости для формирования волевых качеств личности, черт характера человека: целеустремленности, настойчивости, упорства, смелости и решительности, уверенности в своих силах. Физические упражнения являются средствами, которые помогают детям научиться преодолевать возникающие трудности, мобилизовывать себя.

Существует зависимость общей выносливости от функциональных возможностей организма детей, от подготовленности к мышечной работе различных органов и систем (особенно центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечного аппарата), от степени владения техникой движений, экономного их выполнения. Большую роль в развитии выносливости играют волевые факторы, за счет которых может быть продолжена мышечная работа, несмотря на постепенно нарастающее утомление. Но у младших школьников они не являются окончательно сформированными, поэтому им довольно трудно бывает справиться с утомлением.

Развитие гибкости. Гибкость – морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, характеризующее степень подвижности его звеньев. Гибкость определяется эластичностью мышц и связок, детерминирующих амплитуду движений.

При развитии у детей грациозности, пластичности, красоты движений следует помнить, что все движения приобретаются как результат научения.

Одним из важных средств развития гибкости являются наклоны и повороты, сгибания и разгибания, вращения и махи, упражнения на растягивание, или «стрейтчинговые» движения.

Стрейтчинг – это специально разработанная система упражнений, направленных на совершенствование гибкости и подвижности в суставах, а вместе с тем и на укрепление этих суставов, тренировку мышечно-связочного аппарата с целью улучшения эластических свойств, создание прочных мышц и связок. Для этого применяют очень медленные и плавные движения (сгибания и разгибания), направленные на растягивание той или иной группы мышц, когда в течение некоторого времени принимается и удерживается определенная поза.

Большое значение в жизнедеятельности младшего школьника имеет хорошая осанка. Формирование и поддержание правильной осанки является одной из главных задач физического воспитания. Очень полезны для этого упражнения на растяжку. Они укрепляют мышцы и связочный аппарат, при растягивании позвоночника увеличиваются межпозвонковые промежутки, уменьшается сдавливание нервов, давление на заднюю продольную связку, восстанавливается циркуляция крови, лимфы, оказывается воздействие на рецепторы мышц.

Развитие ловкости. Ловкость – способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями изменяющейся обстановки.

Два пути развития ловкости: накопление разнообразных двигательных навыков и умений; совершенствование способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с изменениями обстановки.

В качестве методических приемов для развития ловкости рекомендуются:

- применение упражнений с необычными исходными положениями;
- зеркальное выполнение упражнений;
- изменение скорости и темпа движений;
- варьирование пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- усложнение упражнений дополнительными движениями.

Для развития ловкости у школьников рекомендуются подвижные игры, общеразвивающие упражнения с предметами, изучение новых упражнений. Развивать ловкость на фоне утомления нецелесообразно, упражнения необходимо проводить в подготовительной части занятия или начале основной.

Тренировочное занятие со школьниками

Тренировочное занятие со школьниками – это ведущая форма организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам.

Цели и задачи. Занятие должно формировать двигательные умения и навыки; развивать физические качества; удовлетворять естественную биологическую потребность в движении; обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованные, оптимальные для данного возраста физические нагрузки; дать возможность каждому ребенку продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и поучиться у них; создать условия для разностороннего развития детей.

Характерные признаки. Ярко выраженная дидактическая направленность занятия; руководящая роль преподавателя; строгая регламентация деятельности

детей и дозирование физической нагрузки; постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность.

Требования к занятиям. Каждое предыдущее занятие связано с последующим и составляет систему; важно обеспечить оптимальную двигательную деятельность детей; занятие должно соответствовать возрасту, уровню подготовленности детей; следует использовать физкультурно-оздоровительное оборудование, музыкальное сопровождение.

Структура занятия. *Вводная часть* должна подготавливать организм ребенка к предстоящей физической нагрузке, активизировать его внимание, повышать эмоциональное состояние. Эти задачи осуществляются разнообразными средствами (строевые упражнения, разные виды ходьбы и бега с заданиями, танцевальные элементы, игры на внимание). Желательно проводить упражнения, укрепляющие мышцы спины и формирующие рациональную осанку.

Основная часть включает общеразвивающие упражнения, которые помогают подготовить двигательный аппарат, центральную нервную систему и вегетативные функции организма ребенка к выполнению более сложных физических упражнений. Общеразвивающие упражнения проводят с предметами и без них. С помощью этих упражнений укрепляются крупные мышечные группы, формируется рациональная осанка, развиваются физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость).

Заключительная часть содействует снижению физиологического возбуждения, предусматривает упражнения низкой интенсивности или «успокаивающие» игры.

Содержание частей тренировочного занятия :

Лёгкоатлетическая разминка.
Высокий старт. Бег с ускорением
Повторный бег. Прыжок в высоту
Низкий старт. Бег на короткие дистанции
Бег «под гору», «на гору». Развитие выносливости
Обучение технике спринтерского бега. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м
Техника метания мяча. Подвижные игры
Техника эстафетного бега 4х40м
Метания мяча на дальность. Подвижные игры
ОФП – подвижные игры
Специальные беговые упражнения
Бег на короткие дистанции 60, 100м
Бег на средние дистанции 400-500 м.
Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м.
Повторный бег 5х60 м.
Равномерный бег 2000-3000 м.

Совершенствование техники эстафетного бега.
Кросс в сочетании с ходьбой до 1000-2000 м.
Кроссовая подготовка
Круговая тренировка. Развитие гибкости
Подвижные игры и эстафеты
Низкий старт, стартовый разбег
Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности
Метание гранаты. Бег 60, 100м.
Кросс 3000м
Кросс 2000м
Встречная эстафета. Подвижные игры
Равномерный бег 2000-3000м
Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения
Бег 500-800м. Подвижные игры
ОФП – прыжковые упражнения
Повторный бег 5х60 м. Специальные беговые упражнения
Кросс 3000м

Восстановительные средства и мероприятия

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Чаще всего травмы бывают при нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям.

Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение нагрузок при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями. Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточно разогретыми мышцами;
- надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении боли в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».

При реализации программы «Легкой атлетике» специальных восстановительных мероприятий не требуется, восстановление происходит

естественным путем за счет чередования тренировочных дней и дней отдыха; постепенного возрастания объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведения занятий в игровой форме.

Способы определения результативности

При определении результативности освоения программы проводится оценивание следующих параметров:

- состояние здоровья, уровень физического развития учащихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта;
- освоение теоретического раздела программы.

Способы отслеживания и контроля результатов

Промежуточный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения учащимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год.

Форма контроля: зачеты, выполнение контрольно-переводных нормативов.

Контроль осуществляется в середине учебного года (декабрь).

Итоговый контроль проводится с целью оценки уровня усвоения учащимися концептуального содержания курса, а также всего объема знаний, умений, навыков и способностей самостоятельно использовать эту совокупность качеств.

2.5 Условия реализации программы

Цель обучения на этапе - детализированное закрепление основ изучаемого материала в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся. В процессе углубленного освоения приема или действия формируется двигательное умение, частично переходящее в навык. На данном этапе используют в основном метод целостного упражнения. Все упражнения должны быть строго целенаправленны. Углубленное разучивание может идти с большими интервалами, что позволяет изучать новый материал. В занятиях широко используют игровой и соревновательный методы, которые создают особый, эмоциональный фон, усиливают воздействие упражнений и активизируют процесс обучения. Для реализации данной программы необходимы материально-техническое, информационное.

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы имеется в наличии:

- место проведения занятий – спортивное поле;
- материально-техническая база – спортивный инвентарь.

Занятия проводятся на исправном оборудовании.

Кадровое обеспечение.

Тренер-преподаватель, работающий по программе, должен иметь специальное образование, соответствующую подготовку, регулярно принимать участие в учебно-методических сборах по легкой атлетике.

Тренер-преподаватель, осуществляющий обучение по программе обязан знать:

-приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; конвенцию о правах ребенка;

-возрастную и специальную педагогику и психологию, физиологию, гигиену; специфику развития интересов и потребностей обучающихся;

-методику поиска и поддержки одаренных детей;

-содержание образовательной программы, методику и организацию дополнительного образования детей, физкультурно-спортивной, досуговой деятельности; методы развития и повышения мастерства обучающихся;

-современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода;

-методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе;

-технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики;

-основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием; правила внутреннего трудового распорядка образовательной организации; правила по охране труда и пожарной безопасности.

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственный
1.	Формирований учебных групп.	до 10 сентября	Тренер-преподаватель
2.	Работа с родителями и детьми с целью привлечения детей к занятию спортом.	октябрь	Тренер-преподаватель
3.	Встреча с инспектором по делам несовершеннолетних.	ноябрь	Тренер-преподаватель

4.	Новогодняя акция «Безопасные каникулы»	декабрь	Тренер-преподаватель
5.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях.	январь	Тренер-преподаватель
6.	«Веселые старты» между учебными группами, посвященные «Дню защитника Отечества»	февраль	Тренер-преподаватель
7.	Конкурс рисунков на тему «Мама, папа, я-спортивная семья».	март	Тренер-преподаватель
8.	«Недели безопасности». Беседы на тему «Профилактика травматизма и несчастных случаев с обучающимися на дорогах.	апрель	Тренер-преподаватель
9.	Организация и проведение соревнований посвященных «Дню Победы».	май	Тренер-преподаватель

III. План воспитательной работы.

III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе. Практические советы преподавателям / С.Г. Арзуманов, Феникс. - Москва, 2019.
2. Архипова Л.А. Методика преподавания физической культуры в начальной школе: учебное пособие / Л.А. Архипова – Тюмень: Изд-во ТГУ, 2019. с.
3. Баженова Н.А. Гимнастика, строевые упражнения с методикой преподавания / Н.А. Баженова, Е.О. Седалищева. – Барнаул: АлтГПА, 2020.
4. Бегун И.С. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования / И.С. Бегун, М.А. Грибачева. – М.: Центр. Школьная книга, 2017.
5. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник /А.А. Бишаева. – М.: Изд.центр «Академия», 2020.
6. Валиахметов Р.М. Играйте в русскую лапту: практ. материал для преподавателей физ. культуры по обучению детей 4-5 классов народной игре – лапта / Р.М. Валиахметов. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2023.
7. Валиахметов Р.М. Народная игра лапта (учебное пособие) / Р.М. Валиахметов, Л.Г. Гусев, А.Ю. Костарев, В.И. Щемелинин. Отдел Инновационных Средств Обучения - Центр информационных технологий. – Уфа, 2022.
8. Виленский М.Я. Физкультура, 10-11 класс. / М.Я. Виленский и др.-М.: Просвещение, 2021.
9. Винер И.А. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики / И. А.Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова – Москва: Просвещение, 2021.
10. Гусев Л.Г. Организация и проведение соревнований по русской лапте в школе: учеб. -метод. пособие / Л.Г. Гусев. – Уфа: БГПУ, 2000.
11. Гусев Л.Г. Русская лапта. Средства для развития скоростных и координационных способностей игроков /Л.Г. Гусев. – Уфа: БГПУ, 2023.
12. Ежова А.В. Русская лапта: основные правила игры и методика обучения техническим приемам: учебно-методическое пособие / А.В. Ежова. – Воронеж: ВГИФК, 2019.
13. Захаров Е.Н., Карасев, А.В., Сафонов, А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 2023.
14. Костарев А.Ю. Индивидуализация тренировочного процесса в русской лапте: монография / А.Ю. Костарев. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2019.

15. Костарев А.Ю. Соревновательная деятельность высококвалифицированных спортсменов – игроков в русскую лапту: монография / А.Ю. Костарев. – М.: Советский спорт, 2019.
16. Костарев А.Ю., Тиссен, П.П., Сенов, И.В. Русская лапта в школе: теоретико-методическое обеспечение (учебно-методическое пособие) / А.Ю Костарев, П.П. Тиссен, И.В. Сенов. – Оренбург: «Детство», 2023.
18. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Terra-Спорт, 2020.
19. Лях В.И. Физическая культура: 10-11 класс / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2022.
20. Лях В.И. Физическая культура: 8-9 класс. / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2022.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Дата		Форма Тип занятия	Место проведения	Форма контроля
		План	Факт			
1.	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Ознакомление с правилами соревнований. Гигиена спортсмена и закаливание.	14.09.2023 15.09.2023		Теория	Спортивный зал.	Опрос, наблюдение
2.	Лёгкоатлетическая разминка.	21.09.2023 22.09.2023		Теория	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
3.	Высокий старт. Бег с ускорением	28.09.2023 29.09.2023		Теория	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
4.	Повторный бег. Прыжок в высоту	05.10.2023 06.10.2023		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
5.	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	12.10.2023 13.10.2023		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
6.	Бег «под гору», «на гору». Развитие выносливости	19.10.2023 20.10.2023		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
7.	Обучение технике спринтерского бега. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	26.10.2023 27.10.2023		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
8.	Техника метания мяча. Подвижные игры	02.11.2023 03.11.2023		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
9.	Техника эстафетного бега 4x40м	09.11.2023 10.11.2023		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
10.	Метания мяча на дальность. Подвижные игры	16.11.2023 17.11.2023		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
11.	ОФП – подвижные игры	23.11.2023 24.11.2023		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
12.	Специальные беговые упражнения	30.11.2023 01.12.2024		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
13.	Бег на короткие дистанции 60, 100м	07.12.2023 08.12.2023		Практика	Спортивный зал	Наблюдение

14.	Бег на средние дистанции 400-500 м.	14.12.2023 15.12.2023		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
15.	Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м.	21.12.2023 22.12.2023		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
16.	Повторный бег 5x60 м.	28.12.2023 29.12.2023		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
17.	Равномерный бег 2000-3000 м.	11.01.2024 12.01.2024		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
18.	Совершенствование техники эстафетного бега.	18.01.2024 19.01.2024		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
19.	Кросс в сочетании с ходьбой до 1000-2000 м.	25.01.2024 26.01.2024		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
20.	Кроссовая подготовка	01.02.2024 02.02.2024		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
21.	Круговая тренировка. Развитие гибкости	08.02.2024 09.02.2024		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
22.	Подвижные игры и эстафеты	15.02.2024 16.02.2024		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
23.	Низкий старт, стартовый разбег	22.02.2024		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
24.	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	29.02.2024		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
25.	Метание гранаты. Бег 60, 100м.	01.03.2024 07.03.2024		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
26.	Кросс 3000м	14.03.2024 15.03.2024		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
27.	Кросс 2000м	21.03.2024 22.03.2024		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
28.	Встречная эстафета. Подвижные игры	28.03.2024 29.03.2024		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
29.	Равномерный бег 2000-3000м	04.04.2024 05.04.2024		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
30.	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения	11.04.2024 12.04.2024		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
31.	Бег 500-800м. Подвижные игры	08.04.2024 19.04.2024		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
32.	ОФП – прыжковые упражнения	25.04.2024 26.04.2024		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
33.	Повторный бег 5x60 м. Специальные беговые упражнения	16.05.2024 17.05.2024		Практика	Спортивный зал	Наблюдение
34.	Кросс 3000м	23.05.2024 24.05.2024		Практика	Спортивный зал	Наблюдение

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью

30 (подпись)

(инициалы)

Директор ИБОУ «Рыльская средняя общеобразовательная школа №1 им. Г.И.Щедрова»

В.В.Милгонов

