Юго-Восточное управление министерства образования Самарской области

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы "Образовательный центр" имени Героя Советского Союза Ваничкина Ивана Дмитриевича с. Алексеевка муниципального района Алексеевский Самарской области - центр дополнительного образования детей "Развитие"

«СОГЛАСОВАНО»
Программа рассмотрена на заседании кафедры «Дополнительное образование»
Протокол № 1 от «03» августа 2026 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ с. Алексеевка
_____Е.А. Чередникова
Приказ №208-од от «03» августа 2026 года



Подписано: ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА "ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР" ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВАНИЧКИНА ИВАНА ДМИТРИЕВИЧА С. АЛЕКСЕЕВКА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА АЛЕКСЕЕВСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
DN: cn=ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА "ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР" ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВАНИЧКИНА ИВАНА ДМИТРИЕВИЧА С. АЛЕКСЕЕВКА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА АЛЕКСЕЕВСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ, c=RU, o=ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА "ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР" ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВАНИЧКИНА ИВАНА ДМИТРИЕВИЧА С. АЛЕКСЕЕВКА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА АЛЕКСЕЕВСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ, email=obrazcentr63@gmail.com
Дата: 2026.09.23 16:17:42 +04'00'

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

Возраст обучающихся – 7-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Джумеева Римма Владимировна,
тренер-преподаватель

с. Алексеевка, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план	12
3	Содержание программы	13
4	Методическое обеспечение	21
5	Список литературы	23

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Пояснительная записка.

Легкая атлетика — вид спорта, объединяющий естественные для человека физические упражнения: бег, прыжки и метания. Она имеет свою теорию, рассматривающую вопросы техники, тактики тренировки обучения.

Легкая атлетика включает в себя 5 видов упражнений: ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья. В каждом из этих видов имеются свои разновидности, варианты. Правилами соревнований определены дистанции и условия соревнований для мужчин, женщин, спортсменов различных возрастных групп. Основные легкоатлетические упражнения включаются в программу Олимпийских игр, национальных первенств, школьных спартакиад.

Направленность: физкультурно-спортивная

В группе занимаются и мальчики, и девочки. Программа позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений. Набор в группу детей более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки. В процессе занятий легкой атлетикой совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, физическому развитию детей.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Дополнительная образовательная программа «Легкая атлетика» состоит из модулей: «Общая физическая и специальная подготовка», «Ходьба и бег », «Прыжки», «Метание».

Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года. Программа ориентирована на

обучение детей 7-17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений в учебно-тренировочном процессе и участие в школьных и районных спортивных соревнованиях. Объём программы - 126 часов. Режим занятий - 2 раза в неделю по 1,5 и 2 академических часов, при наполняемости - 15 учащихся в группе.

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

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

Программа составлена с учётом следующих **нормативных документов:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

- ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);
- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июня 2026 г. N 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Указ Губернатора Самарской области от 09.01.2025 №1-У «Об утверждении Программы социально-экономического развития Самарской области на 2024 – 2029 годы»
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для

последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);

- Письмо министерства образования Самарской области от 10.07.2025 № МО/1064-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция, 2025 год)»);
- Письмо Министерства просвещения РФ от 21.01.2026 № АБ-254/06 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (Технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»).

Отличительная особенность программы заключается в том, что с введением в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта. Реализации программы предполагает использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Педагогическая целесообразность образовательной программы «Легкая атлетика» - физкультурное воспитание и самовоспитание личности ребенка, физическое, психическое и нравственное здоровье, повышение двигательной активности и работоспособности, общефизических и координационных способностей, развитие познавательных и творческих способностей, отказ от вредных привычек, привлечение к систематическим занятиям спортом, активным играми

Цель: формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация легкой атлетики среди учащихся школы, пропаганда здорового образа.

Задачи образовательной программы

воспитательные:

- формирование общечеловеческих ценностей;
- воспитание волевых и нравственно – этических качеств;
- воспитание организованности, самостоятельности, активности в процессе - двигательной деятельности.

развивающие:

-развитие физических качеств (выносливости, силы, ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести);

обучающие:

-обучение основам техники бега, прыжков и метания

-обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности изучение правил соревнований

Реализация программы: рассчитана на 1 год, изучаемый курс 126 часов в год с проведением тренировок 2 раза в неделю.

Возраст обучающихся по программе:

Программа рассчитана на обучение детей в возрасте 7-17 лет.

В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой. Состав групп постоянный, но при наличии объективных причин допускается переход обучающихся из одной группы в другую.

Форма обучения – очная.

Формы организации деятельности – групповые практические занятия; самостоятельная работа учащихся, контролируемая тренером-

преподавателем (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, лекции и беседы; просмотры учебных кинофильмов и соревнований; участие в соревнованиях).

В целях профилактики травматизма и подготовки опорно-двигательного аппарата рекомендуется включать в разминку на каждом занятии следующий минимальный комплекс специальных упражнений.

Примерная схема разминки:

Комплекс общеразвивающих упражнений (5-10 мин.);

Специальные беговые упражнения (5-10 мин.);

Игры и эстафеты (10-15 мин.);

Освоение беговых упражнений (5-10 мин.);

Режим занятий

Занятия проводятся в следующем режиме: 2 раза в неделю (1,5 и 2ч). Продолжительность занятий 40 минут, перерыв между занятиями – 10 минут.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Компоненты результата образования	**Планируемые результаты**	**Методы диагностики**
Личностные результаты	Обучающийся должен проявлять: – проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; – оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. – установку на безопасный, здоровый образ жизни, мотивацию к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	Педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов анкетирования
Метапредметные результаты	Познавательные УУД: Обучающийся должен уметь: – использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными ипознавательными задачами и технологиями учебного предмета; Регулятивные УУД: Обучающийся должен уметь: – принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления; – планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; – понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности	Педагогическое наблюдение, собеседование

	конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; – применять начальные формы познавательной и личностной рефлексии; <u>Коммуникативные УУД:</u> Обучающийся должен уметь: – умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. – доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. – организовывать и проводить легкоатлетические упр. во время самостоятельных занятий.	
Предметные результаты	Обучающийся должен <u>знать:</u> – влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности; – основы методики обучения и тренировки по лѐгкой атлетике; – техническую и тактическую подготовку; строевые команды; – методику развития физических качеств; общие рекомендации к созданию презентаций; – технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой – правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой – строение тела и гигиена человека; – правила судейства; <u>уметь:</u> – технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и	Педагогический анализ результатов тестирования, зачётов, участия в соревнованиях

	соревновательной деятельности. – организовывать и проводить со сверстниками легкоатлетические упр. и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; – организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований; – применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. – владеть: – общими и специальными навыками в области спорта.	

В процессе освоения содержания программы «Легкая атлетика» обучающиеся приобретают общие знания, умения навыки, осваивают способы деятельности, предусмотренные стандартом основного общего образования.

Учащиеся будут ***знать***:

_ значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

_ прикладное значение легкоатлетических упражнений;

_ правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой;

_ названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;

_ технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;

_ типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;

_ упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно - силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

_ основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и высоту с разбега, метания малого мяча на дальность;

_ игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

Учащиеся будут ***уметь***:

_ соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой;

_ технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);

_ контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях легкой атлетикой;

_ выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям;

_ выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

_ участвовать в соревнованиях по легкой атлетике: бег 100 м, прыжок в длину с разбега, метание в своей возрастной категории;

_ помогать в судействе школьных соревнований по легкой атлетике.

Демонстрировать:

- общеобразовательные упражнения, целенаправленно воздействующих основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, прыгучесть, гибкости и координации);
- легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- общую физическую подготовку;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью прыжков и бега;
- умения проявлять свои лидерские качества, инициативу и социальную активность.

2. Учебный план

№ п/п	Модули	Всего часов	В том числе		Формы промежуточной аттестации и контроля
			теория	практика	
1	Общая и специальная физическая подготовка	57	2	55	зачёт
2	Ходьба и бег	48	2	46	зачёт
3	Прыжки	10.5		10.5	зачёт
4	Метание	10.5		10.5	зачёт
ИТОГО:		**126 ч.**	**4ч.**	**122ч.**	

Модуль 1: Общая и специальная физическая подготовка.

Цель: развитие и укрепление организма.

Учебный процесс направлен на решение **задач:**

-повышение функциональных возможностей всех органов и систем занимающихся;

-развитие двигательной мускулатуры;

-улучшение координационных способностей;

-увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;

-исправление дефектов телосложения и осанки.

Учебно – тематический план модуля «Общая и специальная физическая подготовка»

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Значение легкой атлетики в развитии физических качеств школьника. Правила ТБ в спортивном зале и на площадке. Инструктаж по ТБ.	2	2		наблюдение
2.	Правила разминки. Комплекс упражнений по общей физической подготовке.	2		2	наблюдение
3.	Строевая подготовка. Техника выполнения строевой подготовки.	1		1	наблюдение
4.	ОРУ с гимнастической палкой.	3,5		3,5	наблюдение
5.	ОРУ со скакалками	3,5		3,5	наблюдение
6.	ОРУ с мячами.	3,5		3,5	наблюдение
7.	ОРУ в парах.	3,5		3,5	наблюдение
8.	ОРУ у гимнастической стены.	3,5		3,5	наблюдение
9.	Упражнения для укрепления различных групп мышц с отягощениями.	3,5		3,5	Наблюдение
10.	Развитие силовых способностей. ОРУ с гантелями.	3,5		3,5	Наблюдение
11.	Развитие гибкости.	3		3	Наблюдение
12.	Упражнения на развитие силы мышц ног	3,5		3,5	Наблюдение
15.	Упражнения на развитие выносливости	2		2	Наблюдение
16.	Развитие скоростно-силовых способностей	3,5		3,5	Наблюдение
17.	Подвижные игры	3,5		3,5	Наблюдение
18.	Упражнения на гимнастических снарядах	3,5		3,5	Наблюдение
19.	Акробатические упражнения	3,5		3,5	Наблюдение
20.	Упражнения на равновесие	3		3	
20.	Школьный фестиваль «ГТО»	2		2	Зачет
	Итого:	57	**2**	**55**	

Теория.

История развития легкоатлетического спорта.

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

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.

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

Строение и функции организма человека. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение, функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем человека.

Гигиена спортсмена и закаливание.

Места занятий, их оборудование и подготовка.

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

Практика:

Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменениями направления; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на

развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

Средства СФП включают специальные беговые упражнения, бег и ходьбу во всех разновидностях (в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный; бег и ходьба в гору, по снегу, по песку и т.д), а также прыжковые и скоростно - силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу и ходьбе, которые направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге. Примерный комплекс упражнений: бег с высоким подниманием бедра и движениями рук, как при беге; бег с акцентированным отталкивание стопой и небольшим продвижением вперёд; семенящий бег с расслаблением плечевого пояса; бег с захлёстом голени; прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; специальные упражнения барьериста; специальные упражнения на гибкость. Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением; ходьба, прыжки, подлезания и перелезания через барьеры; ходьба выпадами, пригибная; спрыгивания и впрыгивания с небольшой высоты; выпрыгивания вперёд-вверх («лягушка»); эстафеты, различные подвижные и спортивные игры.

Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно – двигательный аппарат спортсменов, быстрее помогает приспосабливаться к продолжительной циклической работе на выносливость, что, в свою очередь, способствует эффективности и экономичности техники движений при беге.

Модуль 2: Ходьба и бег.

Цель: Совершенствовать технику ходьбы и бега по дистанции.

Задачи:

- Совершенствование техники ходьбы и бега по дистанции.
- Развитие скоростных способностей.
- Воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, интерес к занятиям физической культурой.

Учебно – тематический план модуля «Ходьба и бег»

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Знакомство с основными видами легкой атлетики. Техника легкоатлетических видов спорта. Специальные беговые упражнения.	3.5	1	2.5	наблюдение
2.	Правила организации и проведения соревнований в отдельных видах легкой атлетики. Специальные беговые упражнения.	3.5	1	2.5	наблюдение
3.	Ходьба и бег. Развитие скоростных способностей.	3.5		3.5	наблюдение
4.	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	14		14	наблюдение
5.	Челночный бег. Развитие координационных способностей.	3.5		3.5	наблюдение
6.	Подвижные игры и эстафеты с бегом.	11		11	наблюдение
7.	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	7		7	наблюдение
8.	Спортивные соревнования «Быстрее! Выше! Сильнее!»	2		2	зачет
Итого:		48	**2**	46	

Теория:

Основы техники видов легкой атлетики. Общая характеристика техники легкоатлетических упражнений. Взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований. Качественные показатели техники — эффективность и экономичность движений легкоатлета. Индивидуальные

особенности и отличия техники движений. Основы техники бега, прыжков и метаний.

Знакомство с правилами соревнований. Виды, соревнований. Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах легкой атлетики (бег по дорожке стадиона, кроссовый, прыжки **в** длину и высоту, метание мяча, гранаты, толкание ядра). Права и обязанности судей, участников, тренеров преподавателей, руководителей команд Оценка достижений в различных видах легкой атлетики. Проведение соревнований по указанным выше видам легкой атлетики. Места занятий, инвентарь и оборудование Беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция. Места для прыжков в длину и высоту, метание мяча, гранаты, толкания ядра. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием. Уход за спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Хозяйственный инвентарь. Инструкторская и судейская практика. Подготовка мест занятий по бегу, прыжкам и метаниям. Проведение разминки самостоятельно и с группой. Подача строевых команд. Проведение занятий с группой по отдельным видам легкой атлетики (на стадионе, на местности). Судейство соревнований по бегу на дорожке и кроссовому бегу, прыжкам в высоту, длину, метаниям мяча, гранаты .

Практика.

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

Бег. Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; осанка и работа рук во время бега,

вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»). Повторный бег с предельной и около предельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции, эстафетный бег на отрезках 40—60 м; кроссовый бег до 1000 м; челночный бег 3х10 м различные беговые упражнения и многоскоки.

Модуль3: Прыжки.

Цель: Повышение уровня подготовленности обучающихся при овладении технических элементов выполнения прыжков в высоту, в длину.

Задачи:

- Познакомить с техникой прыжков в высоту «перешагиванием» и в длину.
- Закрепить понятия двигательных действий.
- Укрепить здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных, силовых способностей.
- Планировать свои действия при выполнении прыжков в длину с места, разбега; в высоту; (метапредметные УУД):
- Формировать умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих (коммуникативное УУД).
- Развивать умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок (регулятивное УУД).

Учебно – тематический план модуля «Прыжки»

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых упражнений	3.5		3.5	наблюдение
2.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие быстроты, координации.	3.5		3.5	наблюдение
3.	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	2		2	наблюдение
4.	Спортивный праздник «День прыгуна»	1.5		1.5	зачет
Итого:		**10.5**		**10.5**	

Практика.

Прыжки. С места в длину, тройной, пятерной, в высоту; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой; на заданную длину по ориентирам. Подвижные игры с прыжками.

Модуль 4: Метание

Цель: сформировать представление о технике метания малого мяча в цель и на дальность.

Задачи модуля:

- Обучение метанию малого мяча в горизонтальную цель и на дальность.
- Развитие ловкости, быстроты, глазомера, меткости, общей выносливости.

- Укрепление мышц плечевого пояса, рук; совершенствование координации движений.
- Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Учебно – тематический план модуля «Метание»

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	3.5		3.5	наблюдение
2.	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	3.5		3.5	наблюдение
3.	Метание гранаты	2		2	наблюдение
4.	Спортивная игра «Лапта»	1.5		1.5	зачет
Итого:		**10.5**		**10.5**	

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

Методическое обеспечение программы

№	Раздел, тема	Форма занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Методический и дидактический материал	Форма подведения итогов
1.	Теоретические сведения	Фронтальная	Метод слова, показа	Таблицы легкоатлетическими упражнениями, схемы.	Опрос
2.	Бег на короткие дистанции Эстафетный бег.	Фронтальная	Метод слова, показа, соревновательный, игровой.	Таблицы легкоатлетическими упражнениями, схемы, карточки.	Тесты, итоговые соревнования кружка
3.	Основы техники в прыжках в длину, метании мяча	Групповая	Метод слова, показа соревновательный, игровой	Таблицы легкоатлетическими упражнениями, схемы.	Проверка навыков, умений. знаний
4.	Кроссовая подготовка	Фронтальная, групповая	Метод слова, показа Соревновательный, игровой	Таблицы легкоатлетическими упражнениями, схемы.	Товарищеские встречи, школьные и районные соревнования

Материально–спортивное обеспечение занятий секции «Легкая атлетика»

1. Эстафетныепалочки-8шт.
2. Гимнастические маты-10шт
3. Гимнастическая стенка-12шт.
4. Гимнастические палки-10шт.
5. Скамейка гимнастическая-2шт.
6. Скакалки - 12 шт.
7. Малые мячи для метания по 150 гр-6 шт.
8. Перекладина-1шт.
9. Мячи набивные - 4 шт.

10. Мячи баскетбольные-10шт.
11. Щиты с кольцами и с сетками-2 комплекта.
12. Волейбольные мячи-5шт.
13. Волейбольная сетка-1шт.

Способы проверки результатов

Педагогический контроль, это оценка эффективности избранной направленности тренировочного процесса. С помощью него определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов, используется для оценки эффективности средств и методов тренировки. Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3х10м прыжок в длину с места, подтягивания из положения виса(мальчики), подъем туловища из положения упора лежа (девочки), наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств. Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель.

Основная форма отслеживания результатов - выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке, участие в соревнованиях различного уровня.

Для эффективной реализации образовательной программы важным элементом работы является отслеживание результатов деятельности учащихся. Способы и методики определения результативности разнообразны и направлены на определение степени развития способностей и формирование уникального комплекса личных качеств каждого ребёнка.

Каждый обучающийся в силу своих индивидуальных и личностных особенностей обладает разным уровнем способностей, от которых зависит и уровень освоения программы. Оценка уровня успешности обучения проводится в ходе занятий, индивидуальной и групповой проверки знаний.

Основные способы отслеживания результативности:

- педагогическое наблюдение;
- собеседование по материалам пройденных тем;
- участие в спортивных праздниках;
- участие в спортивных соревнованиях различного уровня.

Список литературы.

- «Внеурочная деятельность учащихся «Легкая атлетика» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2011г.
- Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2003г.
- Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2001г.
- Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.2001г.
- журналы «Физкультура в школе».
- Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
- комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
- примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
- программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
- «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.