

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Токарёвская средняя общеобразовательная школа № 2

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ Токарёвской СОШ № 2
Протокол от « ___ » ___ 2023 г

Утверждаю
Директор МБОУ Токарёвской СОШ № 2
М.Ю.Рогачева
Приказ от « ___ » ___ 2023 г №



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Легкая атлетика»

(базовый уровень)

Возраст учащихся: 6-14 лет

Срок реализации: 1 год

Реализует:

Крысанова Ирина Анатольевна
педагог дополнительного образования

р.п. Токарёвка, 2023

Информационная карта программы

1. Учреждение	МБОУ Токарёвская СОШ № 2
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика»
3. Сведения о реализации программы:	
3.1. ФИО, должность:	Крысанова Ирина Анатольевна, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р);</p> <p>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации 9 ноября 2018 г. N 196;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»</p> <p>Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».</p> <p>Постановление Правительства РФ от 11 января 2006 г. N 7 «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы».</p>
4.2. Область применения	дополнительное образование
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	базовый
4.5. Вид программы	модифицированная
4.6. Возраст учащихся по программе	6-14лет
4.7. Продолжительность обучения	1 год

Блок №1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

Пояснительная записка

Программа секции легкой атлетики рассчитана на учащихся в возрасте 6 до 14 лет и относится к физкультурно-спортивной направленности. Уровень освоения программы: базовый.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений в учебно-тренировочном процессе и участие в школьных, районных, областных спортивных соревнованиях.

Программа направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности, на развитие природных качеств личности ребенка.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально - волевых и нравственных качеств, коллективизма перед работой направленной на освоение предметного содержания. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной творческой 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 весьма уязвимом подростковом возрасте, что повышает и самооценку спортсмена, и его оценку в глазах окружающих. Необычность и новизна в проведении учебно-тренировочных занятий позволяют привлечь к тренировкам «трудных» детей: именно такие учащиеся, как правило, показывают наиболее высокие результаты.

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.

Педагогическая целесообразность. Занятия по лёгкой атлетике призваны формировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических качеств, организации здорового образа жизни. Занятия легкой атлетикой служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств. Ребенок действует в соответствии с игровыми условиями, проявляя ловкость, и тем самым, совершенствуя движения. Лёгкая атлетика является средством всестороннего развития и воспитания личности ребёнка, развития у него нравственных качеств: товарищества, честности, выдержки, дисциплины, умения владеть своими эмоциями.

Отличительной особенностью является включение в содержание программы большого количества подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. Возможность подбора пары для спортивных игр.

Адресат программы

Программа предназначена для детей в возрасте 6-14 лет.

Условия набора в группы

В учебные группы принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний) не зависимо от уровня первоначальных знаний.

Количество учащихся

Состав группы постоянный. Нормы наполнения группы от 10 до 20 человек.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год, изучаемый курс 35 недель 70 ч. в год с проведением тренировок 2 раза в неделю по 1 часу

Форма обучения включает в себя: Теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.

1 год обучения – 70 часов в году.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: формирование физически здоровой личности, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

Задачи программы:

Образовательные

- формировать знания и умения в области легко атлетических упражнений - обучить и совершенствовать технику двигательных действий;
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

Воспитательные

- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.
- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям.

Развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта.
- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.
- расширять функциональные возможности организма.

В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
	Введение	1	0,5	0,5	диагностика
1	Легкая атлетика	2	1	1	
1.1.	Лёгкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации по укреплению здоровья	1	0,5	0,5	Опрос
1.2	История развития легкой атлетики в России Физкультурно-спортивный комплекс ГТО	1	0,5	0,5	Опрос, сдача контрольных нормативов
2	Бег на короткие дистанции	20,5	0,5	20	
2.1	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции	1	0,5	1	Мини-зачёт
2.2	Ознакомление с техникой бега по прямой	1		1	Мини-зачёт
2.3	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Спортивная игра в	1		1	Мини-зачёт

	баскетбол				
2.4	Обучение технике спринтерского бега - изучение техники высокого старта	2		2	Мини-зачёт
2.5	Обучение технике спринтерского бега: совершенствование техники высокого старта. Спортивная игра в баскетбол	2		2	Мини-зачёт
2.6	Обучение технике спринтерского бега изучение техники низкого старта	1		1	Мини-зачёт
2.7	Совершенствование техники низкого старта. Спортивная игра в баскетбол	2		2	
2.8	Выполнение стартовых команд. Повторные старты без сигнала и по сигналу	1,5		1,5	Мини-зачёт
2.9	Изучение техники стартового разгона. Изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Спортивная игра в баскетбол	3		3	Мини-зачёт
2.10	Изучение техники бега по повороту. Изучение техники низкого старта на повороте	1,5		1,5	Мини-зачёт
2.11	Изучение техники финиширования .Совершенствование в технике бега. Спортивная игра в баскетбол	1,5		1,5	Мини-зачёт
2.12	Общая физическая подготовка. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивная игра в баскетбол	1,5		1,5	Мини-зачёт
2.13	Сдача нормативов	1,5		1,5	Сдача контрольных нормативов
3	Прыжки в длину	10,5 ч.	0,5	10	
3.1	ОФП .Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»	1	0,5	1	Опрос. Мини-зачёт
3.2	ОФП. Ознакомление с техникой изучения отталкивания	1		1	Мини-зачёт

3.3	ОФП. Изучение сочетания разбега с отталкиванием Спортивная игра в баскетбол	1		1	Мини-зачёт
3.4	ОФП. Изучение техники полетной фазы	1		1	Мини-зачёт
3.5	ОФП. Изучение группировки и приземления	1		1	Мини-зачёт
3.6	Спортивная игра в баскетбол	1		1	Мини-зачёт
3.7	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега	1		1	Мини-зачёт
3.8	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину.	1		1	Мини-зачёт
3.9	ОФП. Бег в медленном темпе	1		1	Мини-зачёт
3.10	Сдача нормативов	1		1	Сдача контрольных нормативов
4	Эстафетный бег	10,5	0,5	10	
4.1	Обучение технике эстафетного бега	2	0,5	2,5	Опрос, мини-зачёт
4.2	ОФП. Подвижная игра	2		2	Мини-зачёт
4.3	ОФП. Встречная эстафета	1		1	Мини-зачёт
4.4	Подвижные игры	2		2	Мини-зачёт
4.5	Совершенствование техники эстафетного бега	1		1	Мини-зачёт
4.6	ОФП. Подвижные игры	1		1	Мини-зачёт
4.7	ОФП. Эстафета 4 по 100	1		1	Мини-зачёт
4.8	Сдача нормативов	1		1	Сдача контрольных нормативов
5	Метание мяча	9,5	0,5	9	
5.1	ОФП. Изучение техники метания мяча на дальность	1		1	Мини-зачёт
5.2	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол	1		1	Мини-зачёт
5.3	ОФП. Метание набивных мячей 1 кг	1		1	Мини-зачёт
5.4	Спортивная игра в волейбол.	1		1	Соревнования
5.5	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол	1		1	Мини-зачёт

5.6	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Бег в медленном темпе	1		1	Мини-зачёт
5.7	ОФП . Соревнования по метанию мяча на дальность	1		1	Мини-зачёт
5.8	Спортивная игра в волейбол	1		1	Мини-зачёт
5.9	Сдача нормативов	1		1	Сдача контрольных нормативов
6	Кроссовая подготовка	15	0,5	14,5	
6.1	Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивная игра в волейбол. Инструктаж по ТБ	1	0,5	0,5	Мини-зачёт
6.2	ОФП. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра	1		1	Мини-зачёт
6.3	ОФП. Бег 30, 60 м	1		1	Мини-зачёт
6.4	Метание набивных мячей 1 кг. Волейбол	1		1	Мини-зачёт
6.5	Бег на средние учебные дистанции. Волейбол	1		1	Мини-зачёт
6.6	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Бег в медленном темпе	1		1	Мини-зачёт
6.7	Бег 60 м. Подвижная игра	1		1	Мини-зачёт
6.8	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивная игра в волейбол.	1		1	Мини-зачёт
6.9	ОФП с набивными мячами	1		1	Мини-зачёт
6.10	Кросс в равномерном темпе. Спортивная игра в волейбол	1		1	Мини-зачёт
6.11	Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий	1		1	Мини-зачёт
6.12	. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м	1		1	Мини-зачёт
6.13	Встречная эстафета	1		1	Мини-зачёт
6.14	ОФП. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра	1		1	Мини-зачёт

6.15	Соревнования по бегу на длинные дистанции	1		1	Мини-зачёт
	Итоговое занятие	1		1	Сдача контрольных нормативов

Содержание учебного плана

Введение (1 час)

Теория: История возникновения и развития легкой атлетики. Современное состояние легкой атлетики в РФ. Правила безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Практика: входная диагностика

1. Легкая атлетика (2 часа)

1.1 Лёгкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации по укреплению здоровья

Теория. Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.

Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Практика Проведение диагностики физических способностей

1.2. История развития легкой атлетики. Физкультурно-спортивный комплекс ГТО

Теория История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.

Практика Учебно-тренировочное занятие

Бег на короткие дистанции (20,5 часов)

2.1. Инструктаж по ТБ ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции

Теория Инструктаж по ТБ.

Практика Учебно-тренировочные занятия.

2.2. Ознакомление с техникой изучения техники бега по прямой.

Практика Учебно-тренировочные занятия. Учебная игра

2.3. Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Спортивная игра в баскетбол

Практика Учебно-тренировочные занятия. Учебная игра

2.4. Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений. Спортивная игра в баскетбол

Практика Учебно-тренировочные занятия. Учебная игра

2.5. Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Спортивная игра в баскетбол

Практика Учебно-тренировочные занятия. Учебная игра

2.6. Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта

Практика Учебно-тренировочные занятия. Учебная игра

2.7. Совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта); - установление стартовых колодок. Спортивная игра в баскетбол

Практика Учебно-тренировочные занятия. Учебная игра

2.8. Выполнение стартовых команд. Повторные старты без сигнала и по сигналу

Практика Учебно-тренировочные занятия. Учебная игра

2.9. Изучение техники стартового разгона. Изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Спортивная игра в баскетбол

Практика Учебно-тренировочные занятия. Учебная игра

2.10. Изучение техники бега по повороту. Изучение техники низкого старта на повороте

Практика Учебно-тренировочные занятия. Учебная игра

2.11. Изучение техники финиширования. Совершенствование в технике бега. Спортивная игра в баскетбол

Практика Учебно-тренировочные занятия. Учебная игра

2.12. Общая физическая подготовка.

Практика Учебно-тренировочные занятия. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивная игра в баскетбол

2.13 Сдача нормативов

Практика Сдача контрольных нормативов. Бег 60 м. Подвижные игры

3 Прыжки в длину (10,5 часов)

3.1. ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»

Теория Инструктаж по ТБ.

Практика Учебно-тренировочные занятия

3.2. ОФП. Ознакомление с техникой изучения отталкивания

Практика Учебно-тренировочные занятия

3.3. ОФП. Изучение сочетания разбега с отталкиванием Спортивная игра в баскетбол

Практика Учебно-тренировочные занятия. Учебная игра

3.4. ОФП. Изучение техники полетной фазы

Практика Учебно-тренировочные занятия

3.5. ОФП. Изучение группировки и приземления

Практика Учебно-тренировочные занятия

3.6. Спортивная игра в баскетбол

Практика Учебная игра

3.7. ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега.

Практика Учебно-тренировочные занятия

3.8. ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину.

Практика Учебно-тренировочные занятия

3.9. ОФП. Бег в медленном темпе

Практика Учебно-тренировочные занятия

3.10. Сдача нормативов Практика Сдача контрольных нормативов

Эстафетный бег (10,5 часов)

4.1. Обучение технике эстафетного бега

Теория Инструктаж по ТБ.

Практика Учебно-тренировочные занятия

4.2. ОФП. Подвижная игра

Практика Учебно-тренировочные занятия

4.3. ОФП. Встречная эстафета

Практика Учебно-тренировочные занятия

4.4. Подвижные игры

Практика Учебно-тренировочные занятия

4.5. Совершенствование техники эстафетного бега

Практика Учебно-тренировочные занятия

4.6. ОФП. Подвижные игры

Практика Учебно-тренировочные занятия

4.7. ОФП. Эстафета 4 по 100

Практика Учебно-тренировочные занятия

4.8. Сдача нормативов

Практика Сдача контрольных нормативов

Метание мяча (9,5 часов)

5.1. ОФП. Изучение техники метания мяча на дальность

Практика Учебно-тренировочные занятия

5.2.ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол

Практика Учебно-тренировочные занятия

5.3. ОФП. Метание набивных мячей 1 кг

Практика Учебно-тренировочные занятия

5.4. Спортивная игра в волейбол.

Практика Учебная игра

5.5. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол

Практика Учебно-тренировочные занятия. Учебная игра

5.6. ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Бег в медленном темпе

Практика Учебно-тренировочные занятия.

5.7. ОФП. Соревнования по метанию мяча на дальность

Практика Учебно-тренировочные занятия.

5.8. Спортивная игра в волейбол

Практика Учебно-тренировочные занятия.

5.9. Сдача нормативов

Практика Сдача контрольных нормативов

Кроссовая подготовка (15 часов)

6.1. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивная игра в волейбол Теория Инструктаж по ТБ.

Практика Учебно-тренировочные занятия.

6.2.ОФП. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.

Практика Учебно-тренировочные занятия.

6.3.ОФП. Бег 30, 60 м.

Практика Учебно-тренировочные занятия.

6.4. Метание набивных мячей 1 кг. Волейбол.

Практика Учебно-тренировочные занятия. Учебная игра

6.5. Бег на средние учебные дистанции. Волейбол.

Практика Учебно-тренировочные занятия. Учебная игра

6.6. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.

Бег в медленном темпе

Практика Учебно-тренировочные занятия.

6.7. Бег 60 м. Подвижная игра

Практика Учебно-тренировочные занятия.

6.8.ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивная игра в волейбол.

Практика Учебно-тренировочные занятия.

6.9. ОФП с набивными мячами

Практика Учебно-тренировочные занятия.

6.10. Кросс в равномерном темпе. Спортивная игра в волейбол

Практика Учебно-тренировочные занятия. Учебная игра

6.11.Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий

Практика Учебно-тренировочные занятия.

6.12 . Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м.

Практика Учебно-тренировочные занятия

6.13. Встречная эстафета

Практика Учебно-тренировочные занятия

6.14. ОФП. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра

Практика Учебно-тренировочные занятия. Учебная игра

6.15. Соревнования по бегу на длинные дистанции

Практика Учебно-тренировочные занятия

Итоговое занятие (1 час)

Практика Сдача контрольных нормативов

1.4. Планируемые результаты

Занятия, предусмотренные в программе, позволяют вызвать интерес к данному виду спорта с учетом возраста, половых и личностных особенностей учащихся. Они в дальнейшем будут способствовать повышению уровня результатов в беге, прыжках, метании, уровня знаний во время выступления на школьных, районных соревнованиях, умение достигать поставленных целей и задач, воспитании морально-волевых качеств, физической выносливости.

По итогам обучения учащиеся должны знать и уметь:

- историю развития легкой атлетики.
- демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции.
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции.
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
- демонстрировать технику метания мяча на дальность с разбега.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

Участие в спортивных соревнованиях, конкурсах, праздниках.

Блок №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» (базовый уровень)

Год обучения: 1 год

Группа 1 (Приложение №1)

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

1. Стартовая колодка-1шт.
2. Эстафетные палочки-8шт.
3. Гимнастические маты-10шт. -
4. Гимнастическая стенка-12шт.
5. Гимнастические палки-10шт.
6. Канат-1шт.
7. Скамейки-2шт.
8. Скакалки - 12 шт.
9. Малые мячи для метания по 150 гр-6 шт.
10. Перекладина-1шт. 11. Мячи набивные - 7 шт.
12. Мячи баскетбольные-10шт.
13. Щиты с кольцами и с сетками-2 комплекта
14. Волейбольные мячи-10шт.
15. Волейбольная сетка-1шт.

Методическое обеспечение

Таблицы с легкоатлетическими упражнениями, схемы, карточки

2.3. Формы аттестации

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

Программа тестирования:

- Бег 30м.- с высокого старта, сек.

- Челночный бег 3x10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линией старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде « марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.
- Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
- Складка за 30 сек., кол-во раз (девочки) - выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно поднять и незначительно согнуть в коленях, при этом бедра должны располагаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрывает от поверхности.
- Подтягивание (мальчики), кол-во раз - выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибание рук подборок выше перекладины.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают в начале года с 1 по 15 октября и в конце учебного года с 1 по 15 мая на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла.

Спортсмену сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП в зачет идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 15-17 баллов

Удовлетворительно: от 12-14 баллов

Неудовлетворительно: от 11 и ниже

2.4. Оценочные материалы

ДЕВУШКИ

№ п/п	Упражнения	оценка	ВОЗРАСТ						
			6-7	8-9	10	11	12	13	14
1	Бег 30 метров, сек	5	7,0	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0
		4	7,5	6,5	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5
		3	8,1	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0
2	Прыжок в длину, см	5	150	160	170	180	190	200	210
		4	140	150	160	170	180	190	200
		3	130	140	150	180	170	180	190
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	8,6	8,4	8,0	7,7	7,5	7,3	7,2
		4	9,0	8,8	8,4	8,1	7,9	7,7	7,6
		3	9,4	9,2	8,8	8,5	8,3	8,1	8,0

4	Складка за 30 сек, кол-во раз	5	10	12	14	16	18	20	22
		4	8	10	12	14	16	18	20
		3	6	8	10	12	14	16	18

ЮНОШИ

№ п/п	Упражнения	оценка	ВОЗРАСТ						
			6-7	8-9	10	11	12	13	14
1	Бег 30 метров, сек	5	6,5	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7
		4	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2
		3	7,5	7,2	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8
2	Прыжок в длину, см	5	160	170	180	190	200	210	220
		4	150	160	170	180	190	200	210
		3	140	150	160	170	180	190	200
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	8,1	7,9	7,7	7,5	7,3	7,1	7,0
		4	8,4	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	7,4
		3	8,8	8,7	8,5	8,3	8,1	7,9	7,8
4	Подтягивание, кол-во раз	5	6	8	10	12	14	16	18
		4	4	6	8	10	12	14	16
		3	2	4	6	8	10	12	14

2.5. Методические материалы

Методическое обеспечение программы

№	Раздел, тема	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приёмы обучения	Формы подведения итогов
	Введение	Диагностические материалы, техника безопасности Таблицы с легкоатлетическими упражнениями, схемы.	Объяснение, практическое занятие Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированные методы.	Опрос, диагностика
1.	Легкая атлетика	Таблицы с легкоатлетическими упражнениями, схемы.	Наглядный, словесный	Опрос, диагностика

2.	Бег на короткие дистанции.	Стартовая колодка, эстафетные палочки, гимнастические маты, гимнастическая стенка, гимнастические палки, канат, скамейки, скакалки, малые мячи для метания, перекладина, мячи набивные, мячи баскетбольные, щиты с кольцами и с сетками, волейбольные мячи, волейбольная сетка	Учебно-тренировочные занятия	Мини-зачёт, сдача контрольных нормативов
3	Прыжки в длину	Эстафетные палочки, гимнастические маты, гимнастическая стенка, гимнастические палки, канат, скамейки, скакалки, малые мячи для метания, перекладина, мячи набивные, мячи баскетбольные, щиты с кольцами и с сетками, волейбольные мячи, волейбольная сетка	Учебно-тренировочные занятия	Мини-зачёт, сдача контрольных нормативов
4	Эстафетный бег	эстафетные палочки, гимнастические маты, гимнастическая стенка, гимнастические палки, канат, скамейки, скакалки, малые мячи для метания, перекладина, мячи набивные, мячи баскетбольные, щиты с кольцами и с сетками, волейбольные мячи, волейбольная сетка	Учебно-тренировочные занятия	Мини-зачёт, сдача контрольных нормативов
5	Метание мяча	эстафетные палочки, гимнастические маты, гимнастическая стенка, гимнастические палки, канат, скамейки, скакалки, малые мячи для метания, перекладина, мячи набивные, мячи баскетбольные, щиты с кольцами и с сетками, волейбольные мячи, волейбольная сетка	Учебно-тренировочные занятия	Мини-зачёт, сдача контрольных нормативов
6	Кроссовая подготовка	эстафетные палочки, гимнастические маты, гимнастическая стенка, гимнастические палки, канат, скамейки, скакалки,	Учебно-тренировочные занятия	Мини-зачёт, сдача контрольных нормативов

		малые мячи для метания, перекладина, мячи набивные, мячи баскетбольные, щиты с кольцами и с сетками, волейбольные мячи, волейбольная сетка		
	Итоговое занятие	Мячи набивные, мячи баскетбольные, щиты с кольцами и с сетками, волейбольные мячи, волейбольная сетка	Учебно-тренировочные занятия	Сдача контрольных нормативов

2.6 Список литературы

Для педагогов:

1. А.П. Матвеев, «Программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 5-11 классы» -М: «Просвещение», 2008 год.
2. В.И.Лях, А.А.Зданевич» Программы для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа 1-11 классы» -М: «Просвещение», 2008 год.
3. Р.И.Тарнопольская,Б.И.Мишин Программа Физическая культура»- М: «Просвещение»,2012г.
4. Р.И.Тарнопольская,Б.И.Мишин Учебник 1,2,3,4» Физическая культура»- М: «Просвещение»,2011,2012,2014ггг.
5. А.П.Матвеев Учебник для 5,6-7, 8-9 класса» Физическая культура»- М: «Просвещение»,2011г.
6. В.И. Лях, А.А. Зданевич Учебник для 10-11класса» Физическая культура» М: «Просвещение»,2011г.
7. Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». -Издательский дом «Школа-Пресс 1», 2002 год, 2003 год, 2004 год, 2005 год.
8. С.Г. Арзуманов «Физическое воспитание в школе»- Ростов н/Д: ООО«Феникс», 2009 г.
9. Е. Л. Гордияш, И. В. Жигульская, Г.А. Ильина, О.В. Рыбьякова «Физическое воспитание в школе» - Издательство «Учитель», 2007 год.
10. В. И. Ковалько, «Здоровьесберегающие образовательные технологии: школьники компьютер» - М: «Вако», 2007 год.
11. П.А.Киселев, С.Б.Киселева «Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам» - М: «Глобус»,2009
12. В.И.Ковалько «Поурочные разработки по физкультуре,5-9 классы» - М: « ВАКО»,2009г.
13. А.Н.Каинов»Организация работы спортивных секций в школе»-Волгоград: «Учитель»,2012г.
14. Под редакцией Колодницкий Г.А. «Внеурочная деятельность учащихся: Легкая атлетика» М: «Просвещение»,2011г.

Для обучающихся:

1. В.М. Видякин «Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры» - Издательство «Учитель», 2007 год.
2. П.А. Киселев, С.Б. Киселева» Тестовые вопросы и задания по физической культуре»-М: «Глобус»,2010г.

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»

№ п/п	Месяц, число	Время проведения занятий	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				1	Введение		Опрос, диагностика
				2	Легкая атлетика		
1.			Учебно-тренировочные занятия	1	Лёгкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации по укреплению здоровья		Опрос, диагностика
2			Учебно-тренировочные занятия	1	История развития легкой атлетики в России Физкультурно-спортивный комплекс ГТО		Опрос, сдача контрольных нормативов
				20,5	Бег на короткие дистанции		
1			Учебно-тренировочные занятия	1	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции		Мини-зачёт
2			Учебно-тренировочные занятия	1	Ознакомление с техникой бега по прямой		Мини-зачёт
3			Учебно-тренировочные занятия	1	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Спортивная игра в баскетбол		Мини-зачёт
4			Учебно-тренировочные занятия	2	Обучение технике спринтерского бега - изучение техники высокого старта		Мини-зачёт
5			Учебно-тренировочные занятия	2	Обучение технике спринтерского бега: совершенствование техники высокого старта. Спортивная игра в баскетбол		Мини-зачёт
6			Учебно-тренировочные занятия	1	Обучение технике спринтерского бега изучение техники низкого старта		Мини-зачёт
7			Учебно-	2	Совершенствование		Мини-зачёт

			тренировочные занятия		техники низкого старта. Спортивная игра в баскетбол		
8			Учебно-тренировочные занятия	1,5	Выполнение стартовых команд. Повторные старты без сигнала и по сигналу		Мини-зачёт
9			Учебно-тренировочные занятия	3	Изучение техники стартового разгона. Изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Спортивная игра в баскетбол		Мини-зачёт
10			Учебно-тренировочные занятия	1,5	Изучение техники бега по повороту. Изучение техники низкого старта на повороте		Мини-зачёт
11			Учебно-тренировочные занятия	1,5	Изучение техники финиширования. Совершенствование в технике бега. Спортивная игра в баскетбол		Мини-зачёт
12			Учебно-тренировочные занятия	1,5	Общая физическая подготовка. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивная игра в баскетбол		Мини-зачёт
13			Сдача контрольных нормативов	1,5	Сдача нормативов		Сдача контрольных нормативов
				10,5 ч.	Прыжки в длину		
1			Учебно-тренировочные занятия	1	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»		Опрос. Мини-зачёт
2			Учебно-тренировочные занятия	1	ОФП. Ознакомление с техникой изучения отталкивания		Мини-зачёт
3			Учебно-тренировочные занятия	1	ОФП. Изучение сочетания разбега с отталкиванием. Спортивная игра в баскетбол		Мини-зачёт

4			Учебно-тренировочные занятия	1	ОФП. Изучение техники полетной фазы		Мини-зачёт
5			Учебно-тренировочные занятия	1	ОФП. Изучение группировки и приземления		Мини-зачёт
6			Учебно-тренировочные занятия	1	Спортивная игра в баскетбол		Мини-зачёт
7			Учебно-тренировочные занятия	1	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега		Мини-зачёт
8			Учебно-тренировочные занятия	1	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину.		Мини-зачёт
9			Учебно-тренировочные занятия	1	ОФП. Бег в медленном темпе		Мини-зачёт
10			Сдача контрольных нормативов	1,5	Сдача нормативов		Сдача контрольных нормативов
				10,5	Эстафетный бег		
1			Учебно-тренировочные занятия	2,5	Обучение технике эстафетного бега		Опрос, мини-зачёт
2			Учебно-тренировочные занятия	2	ОФП. Подвижная игра		Мини-зачёт
3			Учебно-тренировочные занятия	1	ОФП. Встречная эстафета		Мини-зачёт
4			Учебно-тренировочные занятия	2	Подвижные игры		Мини-зачёт
5			Учебно-тренировочные занятия	1	Совершенствование техники эстафетного бега		Мини-зачёт
6			Учебно-тренировочные занятия	1	ОФП. Подвижные игры		Мини-зачёт
7			Учебно-тренировочные занятия	1	ОФП. Эстафета 4 по 100		Мини-зачёт
8			Сдача контрольных нормативов	1	Сдача нормативов		Сдача контрольных нормативов
				9,5	Метание мяча		

1			Учебно-тренировочные занятия	1,5	ОФП. Изучение техники метания мяча на дальность		Мини-зачёт
2			Учебно-тренировочные занятия	1	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол		Мини-зачёт
3			Учебно-тренировочные занятия	1	ОФП. Метание набивных мячей 1 кг		Мини-зачёт
4			Учебно-тренировочные занятия	1	Спортивная игра в волейбол.		Мини-зачёт
5			Учебно-тренировочные занятия	1	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол		Мини-зачёт
6			Учебно-тренировочные занятия	1	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Бег в медленном темпе		Мини-зачёт
7			Учебно-тренировочные занятия	1	ОФП. Соревнования по метанию мяча на дальность		Мини-зачёт
8			Учебно-тренировочные занятия	1	Спортивная игра в волейбол		Мини-зачёт
9			Сдача контрольных нормативов	1	Сдача нормативов		Сдача контрольных нормативов
				15	Кроссовая подготовка		
1			Учебно-тренировочные занятия	1,5	Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивная игра в волейбол. Инструктаж по ТБ		Мини-зачёт
2			Учебно-тренировочные занятия	1	ОФП. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра		Мини-зачёт
3			Учебно-тренировочные занятия	1	ОФП. Бег 30, 60 м		Мини-зачёт
4			Учебно-тренировочные занятия	1	Метание набивных мячей 1 кг. Волейбол		Мини-зачёт

			Учебно-тренировочные занятия			
5			Учебно-тренировочные занятия	1	Бег на средние учебные дистанции. Волейбол	Мини-зачёт
6			Учебно-тренировочные занятия	1	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Бег в медленном темпе	Мини-зачёт
7			Учебно-тренировочные занятия	1	Бег 60 м. Подвижная игра	Мини-зачёт
8			Учебно-тренировочные занятия	1	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивная игра в волейбол.	Мини-зачёт
9			Учебно-тренировочные занятия	1	ОФП с набивными мячами	Мини-зачёт
10			Учебно-тренировочные занятия	1	Кросс в равномерном темпе. Спортивная игра в волейбол	Мини-зачёт
11			Учебно-тренировочные занятия	1	Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий	Мини-зачёт
12			Учебно-тренировочные занятия	1	Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м	Мини-зачёт
13			Учебно-тренировочные занятия	1	Встречная эстафета	Мини-зачёт
14			Учебно-тренировочные занятия	1	ОФП. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра	Мини-зачёт
15			Учебно-тренировочные занятия	1	Соревнования по бегу на длинные дистанции	Мини-зачёт
16			Сдача контрольных нормативов	1	Итоговое занятие	Сдача контрольных нормативов

