

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Сосновская средняя общеобразовательная школа»
МО «Тереньгульский район» Ульяновской области

Принята на заседании
педагогического совета
от 29.08.2023 г.
Протокол № 1
2023 г

Утверждаю:
Директор МОУ Сосновская СОШ
_____/ Фролов С.В./
Приказ № 147/8 от 31.08.2023г

**Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Лёгкая атлетика»**

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 144 часа
Возраст обучающихся: 12-14 лет

Автор-составитель
Мартынова Елена Ивановна
Педагог дополнительного образования

Сосновка, 2023г

Содержание

I. Комплекс основных характеристик

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
- Учебно-тематический план
- Содержание программы
- 1.4 Планируемые результаты.**

II. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Календарно-учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- Материально-технические условия*
- Информационно-методические условия*
- 2.3. Формы контроля
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы

III. Список литературы

1. Комплекс основных характеристик

Дополнительная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» имеет физкультурно- спортивную направленность и предназначена для обучения подростков 12-14 - летнего возраста в учреждении общеобразовательного образования.

Дополнительная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» является модифицированной и разработана на основан

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказом от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- локальными актами образовательной организации (Устав, Положение о проектировании ДООП в образовательной организации, Положение о проведение промежуточной аттестации обучающихся и аттестации по итогам реализации ДООП).
- Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:
- письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:
- приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и

дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

- Устава муниципального общеобразовательного учреждения «Сосновская средняя общеобразовательная школа» МО «Тереньгульский район» Ульяновской области;
- Положения о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы муниципального общеобразовательного учреждения «Сосновская средняя общеобразовательная школа» МО «Тереньгульский район» Ульяновской области;
- Положения о проведении промежуточного и итогового контролей, обучающихся муниципального общеобразовательного учреждения «Сосновская средняя общеобразовательная школа» МО «Тереньгульский район» Ульяновской области.

Направленность программы -физкультурно-спортивная

Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности – модульная;

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

Никогда за всю историю общества движение не было столь необходимым человеку, как в наши дни. Исключительный интерес к этой проблеме определяется в первую очередь, тем, что возможности человеческого организма огромны, а реализовать их не всегда удается. И наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья, как считают ученые, является именно занятия легкой атлетикой.

Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, не зря называют "королевой спорта". По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на стотысячных стадионах, она не имеет себе равных. Образовательная программа «Легкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все, кто

занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

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

Уровень реализации программы - базовый

Актуальность программы

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

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей, обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте(12-14лет), что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Педагогическая целенаправленность программы можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности обучающегося при занятиях легкой атлетикой. Данная программа заключается в том, что обучение по ней позволяет решить проблему свободного времени обучающихся, способствует их к физическому развитию. Программа имеет про

ориентационный характер, т.к. своевременное выявление способностей влияет на становление личности обучающегося, помогает в достижении успехов в профессиональной карьере.

Возраст обучающихся – 12-14 лет.

Адресат программы: Программа спроектирована с учетом возрастных и психолого-педагогических особенностей обучающихся. Набор в группу производится через медицинский осмотр и по физическим данным, без медицинских противопоказаний. Возрастными особенностями детей и подростков являются специфические свойства личности (ее психики) закономерно изменяющиеся в процессе возрастных стадий развития под воздействием процессов воспитания и обучения. Каждый возрастной период (этап) развития личности характеризуется определенным уровнем развития ее познавательных способностей, мотивационной, эмоционально-волевой и перцептивной сферы.

Подростковый возраст от 11-12 до 14-15 лет. Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания. Анатомо-физиологические сдвиги в развитии подростка порождают психологические новообразования: чувство взрослости, развитие интереса к противоположному полу, пробуждение определенных романтических чувств. Характерными новообразованиями подросткового возраста есть стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов.

Состав группы 15 человек. В кружковое объединение «Лёгкая атлетика» принимаются все желающие дети, которые прошли медицинское обследование по здоровью. Программа адресована детям 12-14 лет

Срок реализации программы – 1 год

Объём программы:

1 модуль – 68 часов

2 модуль – 76 часов

Всего – 144 часа

Режим занятий: 2 раз в неделю по 2 академическому часа

Периодичность занятий:

продолжительность занятий – 45 минут,

перерыв между учебными занятиями 15 минут,

общее количество занятий в неделю 4 часа,

общее количество занятий в неделю 2 часа.

Формы обучения: - Обучение по программе – очное.

При необходимости возможна реализация программы с применением электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). При

реализации ДОТ занятия проводятся с использованием чатов электронной системы общения, проводятся в режиме онлайн.

Основными элементами системы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются: образовательные онлайн-платформы (электронная платформа для видеозанятий - занятия проводятся с использованием чатов электронной системы общения, проводятся в режиме онлайн); цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Продолжительность занятия в дистанционном формате: 1 академический час, в который входит 15 минут занятия с применением интернет-платформ для дистанционного обучения (он-лайн), остальное время отводится на выполнение творческих заданий и индивидуальные консультации с учащимися (оф-лайн).

В программе используются следующие формы работы: Групповые занятия-беседы, спортивные соревнования, подвижные и развивающие игры, теоретические и практические занятия, Продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки обучающимся с учетом СП 2.4.3648

В программе предусмотрены следующие формы работы с:

1. **Образовательно-познавательной направленностью**- знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
2. **Образовательно-предметной направленностью** - используется для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;
3. **Образовательно-тренировочной направленностью** - используется для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Методы:

наглядные – показ презентаций, видео фильмов, посещение спартакиад.

практические – самостоятельная деятельность, осуществлять бег на заданные дистанции, различные виды метаний и прыжков.

контрольн – диагностические – самоконтроль, тестирование.

коммуникативно- развивающие - выполнение индивидуальных заданий, развивающие и подвижные игры.

Особенности организации образовательного процесса: Особенностью программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля). Осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в спорте. Данная программа создает условия для физического развития детей занимающихся легкой атлетикой.

Занятия по данной дополнительной общеразвивающей программе возможно, как в очном формате, так и с применением обучения в дистанционном формате.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Задачи программы:

Образовательные:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Развивающие:

- формировать знания и умения легкоатлетических упражнений
- обучить и совершенствовать технику двигательных действий
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателям физической подготовленности
- укреплять физическое и психологическое здоровья
- Дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и физическими возможностями
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Средством достижения целей достигается в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях; умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

№п/н	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1 модуль					
1.	Вводное занятие. - правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике - режим дня, его основное содержание и правила планирования.	2	2	0	Занятие-беседа Входной контроль
2.	Беговые упражнения	34	14	20	Изучение нового материала
3.	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» - правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега - история развития легкой атлетики	32	10	22	Инструктаж по Т/Б Опрос-викторина Промежуточный контроль
	Итого	68ч	26	42	
2 модуль					
	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	22	8	14	Беседа Инструктаж по Т/Б Текущий контроль
	Метание малого мяча	22	4	18	Текущий контроль

Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	26	8	18	Текущий контроль Соревнования Учёт
Повторение пройденного материала	5	2	3	Подведение итогов
Итоговое тестирование	1	0	1	Итоговое тестирование
	76 часов	22	54	

Содержание программы 1 модуль

Блок 1. Вводное занятие (2 часа)

Теория-2ч - правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Форма занятия- опрос, ответ. (входящий контроль)

Блок 2. Беговые упражнения (34 часов)

Теория-2ч

Форма занятия- Изучение нового материала -техники высокого старта, техника выполнения низкого старта, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Совершенствование бега с высокого старта.

Итоговые соревнования.

Блок 3. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» (32 часов)

Теория-10ч Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

- история развития легкой атлетики

Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжки в длину с разбега. Бег с опорой на одну руку. Итоговое тестирование

Форма занятия- текущий контроль

Содержание программы 2 модуль

Блок 4. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» (22 часа)

Теория-8ч

Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту. - физическое развитие человека

Техника отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

Форма занятия-контроль

Блок 5.Метание малого мяча- (22часа)

Теория-4ч

Форма занятия

Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях при метании малого мяча. Физическое развитие человека.

Техника выполнения хлесткому движению метящей руки в финальные усилия. - выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии. Техника выполнения хлесткому движению метящей руки в финальном усилии Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии, Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м.

Форма занятия- текущий контроль

Подвижные игры с элементами легкой атлетикой (26часов)

Теория-10ч

Форма занятия- беседа, текущий контроль

- Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Игры с бегом: «Знамя», «Жмурки», «Ловушки», «Выручай!», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

Игры с прыжками: «Кузнечики», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему. Веселые старты

Игры с прыжками: «Бой петухов». Проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.

Блок 7.Повторение пройденного материала -5ч

Теория-5ч

Итоговое тестирование-1ч

Повторение пройденного материала. Соревнования.

Форма занятия учёт

1.4.Планируемые результаты

Предметные результаты:

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
 - умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
 - умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:
- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;
 - умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
 - спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);
- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метания мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;
 - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
 - адекватно воспринимать оценку учителя;
 - оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Познавательные УУД

- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;
 - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.

Коммуникативные УУД

- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; -
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

К моменту завершения программы, обучающиеся должны:

характеризовать:

- значение физической культуры и спорта, в частности легкой атлетики, в укреплении здоровья;
- виды легкой атлетики, их историю и современное развитие;
- формы организации и планирования занятия,
- закономерности индивидуального развития человека в процессе онтогенеза, гигиенические нормы и требования к условиям занятий,
- основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья,
- врачебно-педагогический контроль,
- основы организации и проведения соревнований,
- формы и средства организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

уметь:

- наблюдать фиксировать и анализировать педагогические ситуации;
- владеть техникой движений;
- самостоятельно проводить занятия;
- разрабатывать необходимый двигательный режим, вести дневник занятий, дневник самоконтроля;
- разрабатывать положения о соревнованиях, владеть навыками судейства по легкой атлетике;
- выполнять правила техники безопасности на занятиях, оказывать первую медицинскую помощь.

-демонстрировать:

Возраст	Группа	30м	30м	Тройной прыжок с места		1000 метров		300 метров	
		н/с дев	н/с юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн
12-13	НП 1г.о.	5,6	5,3	5.00	5.20	4.20	4.10	58,0	54,0
14-15	НП 2г.о.	5,4	5,1	5.20	5.40	4.10	4.00	55,0	52,0

В конце года по итогам выполнения контрольных нормативов; по результатам участия в соревнованиях; по объёму выполненных нагрузок рассматривает с

вопрос о переходе спортсмена на следующую ступень подготовки, либо об оставлении его на пройденном этапе ещё на один

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график программы «Лёгкая атлетика» на 2023-2024 учебный год.

Год обучения: второй

Количество учебных недель:36

Сроки учебных периодов: 1 полугодие с 1.09.2023г. по 31.12.2023г. 2 полугодие – 02.01.2024г. по с 31.05.2024г.

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Примечание
1 модуль							
1-2	1		2	-правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике - режим дня, его основное содержание и правила планирования	Занятие-опрос	Бесед	
3-4	5.09		2	Техника выполнения высокого старта	учебный	Показ видео фильма	
5-6	8.09		2	Техника выполнения высокого старта	Совершенствование	Индивидуальный	
7-8	12		2	Техника выполнения низкого старта	Учебный	Фронтальный	
9-10	15		2	Техника выполнения низкого старта	Совершенствование	Фронтальный	

11-12	19		2	Техника выполнения низкого старта	Совершенствование	Индивидуальный	
13-14	22		2	Стартовый разгон	Учебный	Текущий	
15-16	26		2	Стартовый разгон	Совершенствование	Индивидуальный	
17-18	29		2	Бег с ускорением	Совершенствование	Текущий	
19-20	03.10		2	Бег с ускорением	Закрепление	Текущий	
21-22	06		2	Высокий старт	Учебный	Фронтальный	
23-24	10		2	Высокий старт	Совершенствование	Текущий	
25-26	13		2	Бег с высокого старта	учебный	Учетный	
27-28	17		2	Бег с высокого старта	Совершенствование	Индивидуальный	
29-30	20		2	Бег с опорой на одну руку	Совершенствование	Фронтальный	
31-32			2	Бег с опорой на одну руку	закрепление	Учетный	
33-34			2	Повторение пройденного материала	закрепление	Текущий контроль	
35-36			2	- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега - история развития легкой атлетики	Изучение нового материала Т/Б на занятиях	Беседа	
37-38			2	Прыжки в длину с места	совершенствование	Фронтальный	

39-40			2	Прыжки в длину с места	Совершенство	Текущий	
41-42			2	Прыжки в длину с места	Учет	Текущий	
43-44			2	Отталкивание в прыжках в длину с разбега	Совершенство	Текущий	
45-46			2	Отталкивание в прыжках в длину с разбега	Закрепление	Фронтальный	
47-48			2	Отталкивание в прыжках в длину с разбега	учет	Индивидуальный	
49-50			2	Приземления.	Учебный	Фронтальный	
51-52			2	Приземления.	Совершенство	Текущий	
53-54			2	Приземления.	Совершенство	Индивидуальный	
55-56			2	Приземления.	Учет	Учетный	
57-58			2	Прыжки в длину с разбега	Совершенство	Текущий	
59-60			2	Прыжки в длину с разбега	Закрепление	Индивидуальный	
61-62			2	Прыжки в длину с разбега	Учет	Учётный	
63-64			2	Бег с опорой на одну руку	Совершенство	Текущий	
65-66			2	Бег с опорой на одну руку	Закрепление	Текущий	
67-68			2	Итоговое тестирование	Учет	Учетный	
			68ч				
2 модуль							
69-70			2	-правила безопасности и гигиенические	Занятие-опрос	Беседа	

				требования на занятиях легкой атлетике - режим дня, его основное содержание и правила планирования			
71-72			2	Техника выполнения высокого старта	учебный	Показ видео фильма	
73-74			2	Техника выполнения высокого старта	Совершенствование	Индив-й	
75-76			2	Техника выполнения низкого старта	учебный	Фронтальный	
77-78			2	Техника выполнения низкого старта	Совершенствование	Фронтальный	
79-80			2	Техника выполнения низкого старта	Совершенствование	Индивидуальный	
81-82			2	Стартовый разгон	Совершенствование	Текущий	
83-84			2	Стартовый разгон	Совершенствование	Индивидуальный	
85-86			2	Бег с ускорением	Совершенствование	Текущий	
87-88			2	Бег с ускорением	закрепление	Текущий	
89-90			2	Высокий старт	учебный	Индивидуальный	
91-92			2	Высокий старт	Совершенствование	Текущий	
93-94			2	Бег с высокого старта	учебный	Индивидуальный	
95-96			2	Бег с высокого старта	учебный	Индивидуальный	
97-98			2	Бег с опорой на одну руку	Совершенствование	Текущий	
99-100			2	Бег с опорой на одну руку	закрепление	Текущий	

101 - 102				Повторение пройденного материала	закрепление	Текущий	
103 - 104			2	- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега - история развития легкой атлетики	Изучение нового материала Т/Б на занятиях		
105 - 106			2	Прыжки в длину с места	Совершенствование	Текущий	
107 108			2	Прыжки в длину с места	Совершенствование	Текущий	
109 - 110			2	Прыжки в длину с места	Учет	Контроль	
111 - 112			2	Отталкивание в прыжках в длину с разбега	Совершенствование	Индивидуальный	
113 - 114			2	Отталкивание в прыжках в длину с разбега	Закрепление	Текущий	
115 - 116			2	Отталкивание в прыжках в длину с разбега	Учет	Контроль	
117 - 118			2	Приземления.	учебный	Индивидуальный	
119 - 120			2	Приземления.	Совершенствование	Текущий	
121 - 122			2	Приземления.	Совершенствование	Текущий	

123 - 124			2	Приземления.	Учет	Контроль	
125 - 126			2	Прыжки в длину с разбега	Совершенство вание	Текущий	
127 - 128			2	Прыжки в длину с разбега	Закрепление	Текущий	
129 - 130			2	Прыжки в длину с разбега	Учет	Контроль	
131 - 132			2	Бег с опорой на одну руку	Совершенство вание	Групповое	
133 - 134			2	Бег с опорой на одну руку	Закрепление	Текущий	
135 - 136			2	Бег с опорой на одну руку	Закрепление	Текущий	
137 - 138			2	Бег с опорой на одну руку	Совершенство вание	Групповое	
139 - 140			2	Бег с опорой на одну руку	Совершенство вание	Текущий	
141 - 142			2	Бег с опорой на одну руку	Закрепление	Текущий	
143 - 144			2	Итоговое тестирование	Учет	Учётный	
			76ч				

2.3. Условия реализации программы **Материально-технические условия**

1. Кабинет, спортивный зал, соответствующий требованиям:

-СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (температура 18-21 градус Цельсия;

влажность воздуха в пределах 40-60, оборудование, соответствует возрастным особенностям обучающихся 12-14лет);

-Госпожнадзора.

Для организации практической части занятий имеется специально оборудованное помещение (спортивный зал с силовыми тренажерами) и плац (асфальтированная площадь с разметками); асфальтированная дорожка для бега, прыжковая яма, стойки и шест для прыжков в высоту, секундомер, свисток и др

2. Оборудование

-учебная мебель: столы для теоретических занятий –9 шт.,

-спец. оборудование кабинете спортивного зала (мячи для метания в цель, гранаты 500гр- 6шт,700гр. – 6 шт, таблицы по разделам и темам, мед. аптечки)

3. *Технические ресурсы:* компьютер, мультимедийный проектор

4. Информационное обеспечение:

-Интернет-ресурсы;

-презентации и видеоматериалы по тематике разделов;

-Методическое обеспечение программы: методические пособия по спортивной тематике легкой атлетики, конспекты занятий, периодическая литература, детская литература, энциклопедии.

Информационно-методические условия

-Дистанционные образовательные технологии:

Платформы для проведения видеоконференций:

Сферум

Средства для организации учебных коммуникаций:

Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»

Мессенджеры (Viber)

Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google

2.4Формы контроля

Для отслеживания результатов реализации программы применяются различные методы и формы контроля. Соблюдается баланс между индивидуальными (практические задания, беседы, консультации) и групповыми (тренинг) формами организации деятельности.

Диагностика (анкетирование, тестирование) динамики развития личности; определения результативности педагогических и специальных воздействий на спортивные соревнования, викторины и т.д.; активизации познавательной мотивации и физических способностей (результаты соревнований, тестирований, сдачи нормативов ГТО).

Также проводится педагогическое наблюдение.

До определения исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий проводится тестирование на основе комплекса контрольных упражнений. По результатам тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок

2.5 Оценочные материалы

Система оценки результатов освоения программы включает в себя, осуществление промежуточной аттестации обучающихся и итоговой аттестации. Порядок проведения промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации устанавливается локальным нормативным актом образовательной организации.

2.6. Методическое обеспечение программы

Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеется спортивная площадка, стадион, оборудованный спортивный зал, мячи для метания, беговые дорожки. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов, презентаций, видеофильмов

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)

1.2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы	
1.3.	Рабочие программы по физической культуре	
1.4.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха Физическая культура. 5-7 классы / Под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>В.И. Лях, А.А. Зданевич.</i> Физическая культура. 8-9 классы / Под общ. ред. В.И. Ляха. Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html <i>В.И. Лях, А.А. Зданевич.</i> Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/ на сайте издательства «Просвещение» по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html . Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). <i>Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В.</i>	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд. Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
1.5.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	В составе библиотечного фонда
1.6.	Методические издания по физической культуре для учителей	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	В составе библиотечного фонда
2	Демонстрационные учебные пособия	
2.1.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	
2.2.	Плакаты методические	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям

2.3.	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	
4	Технические средства обучения	
4.5.	Мегафон	-
4.6.	Мультимедийный компьютер	Возможность входа в Интернет. 1
4.7.	Сканер	1
4.8.	Принтер лазерный	1
4.9.	Копировальный аппарат	1
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1.	Стенка гимнастическая	10
5.2.	Бревно гимнастическое напольное	1
5.3.	Бревно гимнастическое высокое	-
5.4.	Козел гимнастический	2
5.5.	Конь гимнастический	-
5.6.	Перекладина гимнастическая	-
5.7.	Канат для лазанья с механизмом крепления	-
5.8.	Мост гимнастический подкидной	2
5.9.	Скамейка гимнастическая жесткая	
5.10.	Маты гимнастические	10
5.11.	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	6
5.12.	Мяч малый (теннисный)	5
5.13.	Скакалка гимнастическая	10
5.14.	Палка гимнастическая	15
5.15.	Обруч гимнастический	15
<i>Легкая атлетика</i>		
5.16.	Планка для прыжков в высоту	1
5.17.	Стойка для прыжков в высоту	1
5.18.	Лента финишная	1
5.19.	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	2
5.20.	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	1
5.21.	Мячи для метания	5
<i>Подвижные и спортивные игры</i>		
5.22.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2
5.23.	Щиты баскетбольные тренировочные с кольцами и сеткой	2
5.24.	Мячи баскетбольные	5
5.25.	Сетка для переноса и хранения мячей	1
5.26.	Жилетки игровые с номерами	-
5.27.	Стойки волейбольные	2

5.28.	Сетка волейбольная	2
5.29.	Мячи волейбольные	5
5.30.	Табло перекидное	-
5.31.	Ворота для мини футбола	2
5.32.	Сетка для ворот мини-футбола	2
5.33.	Мяч футбольный	1
5.34	Насос для накачивания мячей	1
Измерительные приборы		
5.35.	Секундомер	2
5.36.	Шагомер электронный	-
Средства первой помощи		
5.37	Аптечка медицинская	1
6.	Спортивные сооружения	
6.1.	Спортивный зал игровой	С раздевалками для мальчиков и девочек,
6.2.	Кабинет учителя	Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки).
6.4.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Включает в себя стеллажи.
7.	Пришкольный стадион (площадка)	
7.1.	Легкоатлетическая дорожка	1
7.2.	Сектор для прыжков в длину	1
7.3.	Игровое поле для футбола	1
7.4.	Площадка игровая баскетбольная	2
7.5.	Площадка игровая волейбольная	1

3.Список литературы.

3.1 Для педагога:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2014 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2016г.

3.2. Для обучающегося и родителей

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.

4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М.: Дрофа, 2008. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2013г.