

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Цильнинская средняя школа имени Героя Советского Союза Н.И.Мальшева
Муниципального образования «Цильнинский район» Ульяновской области

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 29.08.2023г

Утверждаю:
Директор МОУ Цильнинской СШ
им.Героя
Советского Союза Н.И.Мальшева
Чуносов Е.Ю.
Приказ №107 от «29» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Лёгкая атлетика»**

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 72 часа
Возраст обучающихся: 12-15 лет

Автор-составитель
Дерябин И.В., Цыганцов М.В.,
педагоги дополнительного образования

Р.п.Цильна,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 12-15-летнего возраста в учреждении общеобразовательного образования.

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

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации 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;

Локальные акты образовательной организации:

Устав образовательной организации Цильнинская СШ им. Героя Советского Союза Н.И. Малышева МО «Цильнинский район» Ульяновской области;

Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в Цильнинская СШ им. Героя Советского Союза Н.И. Малышева МО «Цильнинский район» Ульяновской области;

Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в Цильнинская СШ им. Героя Советского Союза Н.И. Малышева МО «Цильнинский район» Ульяновской области;

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.

Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в Цильнинская СШ им. Героя Советского Союза Н.И. Малышева МО «Цильнинский 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 организмы 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 (12-14 лет), 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 – 12-15 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 12-15 лет

Срок реализации программы – 1 год

Объём программы:

1 модуль – 34 часов

2 модуль – 38 часов

Всего – 72 часа

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 академическому часу

Периодичность занятий:

продолжительность занятий – 45 минут,

перерыв между учебными занятиями 15 минут,

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	16	6	10	Изучение нового материала
3.	Прыжков в длину с разбега «согнув ноги» - правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега - история развития легкой атлетики	16	6	10	Инструктаж по Т/Б Опрос-викторина Промежуточный контроль
	Итого	34ч	14	20	
2 модуль					
	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	12	4	8	Беседа Инструктаж по Т/Б Текущий контроль
	Метание малого мяча	12	4	8	Текущий контроль
	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	12	4	8	Текущий контроль Соревнования Учёт
	Повторение пройденного материала	2	1	1	Подведение итогов
		38 часов	13	25	

Содержание программы 1 модуль

Блок 1. Вводное занятие (2 часа)

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

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Форма занятия- опрос, ответ. (входящий контроль)

Блок 2. Беговые упражнения (16 часов)

Теория-6

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» (16 часов)

Теория-6 чПравила 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» (12 часов)

Теория-4ч

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- (12 часов)

Теория-2ч

Форма занятия

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

Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальные усилия. - выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии. Техника выполнения хлесткому движению метаемой 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 (12часов)

Теория-4ч

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-2ч

Теория-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, метании 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 н/с		Тройной прыжок с места		1000 метров		300 метров	
		дев	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.

Время проведения занятий:

Дерябин И.В. – понедельник, пятница 16.00-17.45

Цыганцов М.В. – понедельник, пятница 16.00-17.45

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Примечание
1 модуль							
1			2	-правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике - режим дня, его основное содержание и правила планирования	Занятие-опрос	Бесед	
2			2	Техника выполнения высокого старта Техника выполнения низкого старта	учебный	Показ видео фильма	
3			2	Стартовый разгон Бег с ускорением	Совершенствование Закрепление	Индивидуальный Текущий	
4			1 1	Высокий старт Высокий старт	Учебный Совершенствование	Фронтальный Текущий	
5			2	Бег с высокого старта	Учебный Совершенствование	Учетный Индивидуальный	
6			2	Бег с опорой на одну руку	Совершенствование	Фронтальный	

7			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		
8			2	Прыжки в длину с места	совершенствование	Фронтальный		
9			2	Прыжки в длину с места	Учет	Текущий		
10			2	Отталкивание в прыжках в длину с разбега	Совершенствование	Текущий		
11			2	Отталкивание в прыжках в длину с разбега	Закрепление	Фронтальный		
12			2	Приземления.	Учебный	Фронтальный		
13			2	Приземления.	Совершенствование	Текущий		
14			2	Прыжки в длину с разбега	Совершенствование	Текущий		
15			2	Прыжки в длину с разбега	Учет	Учётный		
16			2	Бег с опорой на одну руку	Совершенствование	Текущий		
17			2	Итоговое тестирование	Учет	Учетный		
			34ч					
2 модуль								
18			2	-правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике - режим дня, его	Занятие-опрос	Беседа		

				основное содержание и правила планирования			
19			2	Техника выполнения высокого старта	Учебный Совершенствование	Показ видео фильма Индивидуальный	
20			2	Техника выполнения низкого старта	Учебный Совершенствование	Фронтальный	
21			2	Стартовый разгон	Совершенствование	Текущий	
22			2	Бег с ускорением	Совершенствование	Текущий	
23			2	Высокий старт	Совершенствование	Текущий	
24			2	Бег с высокого старта	учебный	Индивидуальный	
25			2	Бег с опорой на одну руку	Совершенствование	Текущий	
26			2	Бег с опорой на одну руку	закрепление	Текущий	
27			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		
28			2	Прыжки в длину с места	Совершенствование	Текущий	
29			2	Прыжки в длину с места	Учет	Контроль	
30			2	Отталкивание в прыжках в длину с разбега	Совершенствование	Индивидуальный	

			2	Приземления	учебный	Индивидуальн ый	
31			2	Приземления	Совершенство вание	Текущий	
32			2	Прыжки в длину с разбега	Совершенство вание	Текущий	
33			2	Прыжки в длину с разбега	Закрепление	Текущий	
34			2	Бег с опорой на одну руку	Совершенство вание	Групповое	
35			2	Бег с опорой на одну руку	Совершенство вание	Групповое	
36			2	Итоговое занятие	Учет	Учётный	
			38ч				

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 12-15лет);

-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

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

3. *Технические ресурсы:* компьютер

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

2.4 Формы 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 определение 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, видеofilьмов

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.	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд. Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд

	Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам») <i>Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В.</i>	
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	
4.6.	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
Легкая атлетика		
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
Подвижные и спортивные игры		
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.