

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №335  
Пушкинского района Санкт-Петербурга  
Отделение дополнительного образования детей

Принято педагогическим советом  
Протокол № \_\_\_\_\_  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГБОУ школа №335  
\_\_\_\_\_ Чулицкая И.П.  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

*«Легкая атлетика»*

Возраст учащихся: 7-15 лет лет  
Срок реализации: 2 года

разработчик: Пуць Надежда Алексеевна  
педагог дополнительного образования

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Отделение дополнительного образования детей

### **Пояснительная записка**

Данная программа «Легкая атлетика как основа физического развития школьников» имеет спортивно-физкультурную направленность. Уровень освоения – общекультурный.

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 (утвержден Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41), Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р),
- Стандартом безопасной деятельности образовательной организации, реализующей дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы, в том числе санитарно-гигиенической безопасности в целях противодействия распространения в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции для учреждений дополнительного образования, находящихся в ведении комитета по образованию и администрации районов Санкт-Петербурга за исключением образовательных организаций, реализующих образовательные программы основного образования;
- Регламент безопасной реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Отделении дополнительного образования детей (ОДОД) государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 335 Пушкинского района Санкт-Петербурга, в том числе санитарно–гигиенической безопасности, в целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.15г. № 09-3242 «О направлении информации»); Положением об Отделении дополнительного образования ГБОУ школы № 335 Пушкинского района Санкт-Петербурга;
- Положением о дополнительной общеобразовательной программе Отделении дополнительного образования ГБОУ школы № 335 Пушкинского района Санкт-Петербурга;

В системе физкультурно-спортивных ценностей легкая атлетика занимает одно из центральных мест, так как является наиболее прикладной и сформировалась на опыте многих столетий и даже тысячелетий. Владение некоторыми видами легкой атлетики является жизненной необходимостью.

**Актуальность** программы продиктована требованием времени. Существующая в детском возрасте гиперактивность исчезает у детей в подростковом периоде. В связи с резким скачком роста у подростков снижается тонус мышц, нарушается осанка и это может привести к развитию различных заболеваний. Кроме того, из-за малоподвижного образа жизни в школе у детей возникает дефицит движений, который восполняется за счет дополнительных занятий легкой атлетикой.

**Особенность программы** состоит в изучении сразу несколько видов легкой атлетики, объединенных одним общим элементом – бегом.

При разработке программы использовался принцип синкретизма – взаимное проникновение изучаемых видов легкой атлетики и спортивных игр, что повышает эмоциональность занятий и облегчает изучение сложных технических элементов.

### **Цели и задачи**

Цель программы: углубление умений и знаний в легкой атлетике. Развитие физических и аналитических способностей учащихся.

**В процессе освоения программы реализуются следующие задачи:**

#### **Обучающие:**

- Сформировать стойкий интерес к занятиям физкультурой и спортом.
- Обогащать теоретические знания в области гигиены и спорта.
- Обучить правилам спортивной тренировки.
- Научить учащихся технике различных видов бега.
- Обучить технике преодоления препятствий различного характера.
- Научить выполнять упражнения, формирующие правильную осанку

#### **Развивающие:**

- Развивать личность учащегося с помощью преодоления различных сложных ситуаций.
- Способствовать развитию гибкости и координации движений.
- Способствовать развитию двигательных способностей и физических качеств учащихся.
- Способствовать дисциплинированности и общекультурному развитию учащихся.

#### **Воспитательные:**

- Воспитывать уважение к занимающимся спортом, уважать спортивные традиции.
- Прививать чувство взаимопомощи в коллективе.
- Воспитывать самостоятельность.
- Прививать трудолюбие и аккуратность.
- Воспитывать уважение к труду.
- Воспитывать чувство ответственности при выполнении спортивных заданий.

#### **Адресат программы.**

Данная программа рассчитана на детей **7-15 лет**.

#### **Условие реализации программы.**

**Срок реализации программы – 2 года по 144 часа.** Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа. Через каждые 45 минут делается перерыв.

Формирование групп происходит по желанию на свободной основе при отсутствии медицинских противопоказаний. Возрастные особенности учитываются в процессе обучения через индивидуальный подход.

Все теоретические занятия проводятся с применением дистанционных образовательных технологий.

Для проведения практических занятий группа объединения делится на 2 подгруппы (максимальное число детей- 8 человек).

Освоив базовый курс, учащийся может в дальнейшем сделать выбор в своей специализации и продолжить занятия в спортивной школе.

### **Материально - техническое оснащение**

#### **Оборудование:**

1. Шведские стенки.
2. Гимнастические скамейки.
3. Навесные перекладины.
4. Поролоновые кубы.
5. Гимнастическое бревно.
6. Тренажеры.
7. Барьеры.

#### **Спортивный инвентарь:**

1. Скакалки.
2. Набивные мячи, волейбольные, футбольные мячи.
3. Гимнастические маты.
4. Гантели.
5. Теннисные мячи, баскетбольные мячи.
6. Резиновые эспандеры.
7. Конусы.
8. Барьеры.
9. Стартовые колодки.

### Планируемые результаты

• **личностные** - формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни (ценности, ориентации, личностные качества).

• **метапредметные** - развитие мотивации к занятиям лёгкой атлетикой, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности.

• **предметные** - развитие познавательного интереса к спорту, включение в познавательную деятельность, приобретение определенных знаний, умений, навыков в ЗОЖ.

### Учебный план первого года обучения

№	Тема	Количество часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Комплектование группы обучающихся	6	6		наблюдение
2.	Вводное занятие.	2	1	1	наблюдение
3.	Правильная осанка – основа хорошего физического развития	6	3	3	наблюдение
4.	Подвижные игры и эстафеты с элементами бега	16	8	8	соревнования
5.	Различные виды метаний	12	4	8	тестирование
6.	Бег с изменением направления и скорости.	4	2	2	наблюдение
7.	бег на средние и длинные дистанции.	16	8	8	тестирование
8.	Элементы техники бега на короткие дистанции	12	6	6	соревнования
9.	Различные виды прыжков: в длину, высоту,	24	12	12	наблюдение
10	Акробатика. Лазание по канату	9	4	5	наблюдение
11	Элементы техника бега с препятствиями (мягкие, высокие, глубокие)	16	8	8	наблюдение
12	Элементы техники бега с барьерами	14	7	7	наблюдение
13	Контрольные испытания и соревнования	5	1	4	результаты
14	Итоговое занятие	2	1	1	наблюдение
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>71</b>	<b>73</b>	

### Учебный план второго года обучения

№	Тема	Количество часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие.	2	2	-	наблюдение
2.	Правильная осанка – основа хорошего	6	3	3	наблюдение

	физического развития				
3.	Спортивные игры и эстафеты с элементами бега	20	10	10	соревнования
4.	Различные виды метаний	12	6	6	тестирование
5.	Бег изменением направления и скорости.	4	2	2	наблюдение
6.	Бег на средние и длинные дистанции.	16	8	8	тестирование
7.	Основы техники бега на короткие дистанции	12	6	6	соревнования
8.	Прыжки: в длину, в высоту, тройной с разбега	26	13	13	наблюдение
9.	Акробатика. Лазание по канату	9	3	6	наблюдение
10	Техника бега с препятствиями (скамейка, бревно, барьер )	16	8	8	наблюдение
11	Основы техники бега с барьерами	14	7	7	наблюдение
12	Контрольные испытания и соревнования	5	1	4	результаты
13	Итоговое занятие	2	2	-	наблюдение
14	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>71</b>	<b>73</b>	

#### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	1 сентября	31 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

#### Рабочая программа

**В процессе освоения программы реализуются следующие задачи:**

**Обучающие:**

1. Сформировать стойкий интерес к занятиям физкультурой и спортом.
2. Обогащать теоретические знания в области гигиены и спорта.
3. Обучить правилам спортивной тренировки.
4. Научить учащихся технике различных видов бега.
5. Обучить технике преодоления препятствий различного характера.
6. Научить выполнять упражнения, формирующие правильную осанку

**Развивающие:**

1. Развивать личность учащегося с помощью преодоления различных сложных ситуаций.
2. Способствовать развитию гибкости и координации движений.
3. Способствовать развитию двигательных способностей и физических качеств учащихся.

4. Способствовать дисциплинированности и общекультурному развитию учащихся.

**Воспитательные:**

1. Воспитывать уважение к занимающимся спортом, уважать спортивные традиции.
2. Прививать чувство взаимопомощи в коллективе.
3. Воспитывать самостоятельность.
4. Прививать трудолюбие и аккуратность.
5. Воспитывать уважение к труду.
6. Воспитывать чувство ответственности при выполнении спортивных заданий.

**К концу первого года обучения учащиеся должны знать:**

- основы гигиены спортсмена;
- режим дня и питания спортсмена;
- иметь понятие о правильной осанке;
- знать правила используемых подвижных игр;
- упрощенные правила соревнований.

**Уметь:**

- поддерживать правильную осанку;
- выполнять бег перекатом;
- выполнять бег на носках;
- выполнять прыжок в длину с места и с разбега с мягким приземлением;
- выполнять метание малого мяча в цель;
- уметь поддерживать коллективные игры.

**К концу второго года обучения учащиеся должны знать:**

- технику безопасности занятий на стадионе;
- основы гигиены спортсмена;
- особенности режима дня и спортивного питания;
- упрощенные правила спортивных игр;
- достижения в области легкой атлетики.

**Уметь:**

- самостоятельно выполнять зарядку и разминку;
- правильно подбирать и устанавливать спортивный инвентарь;
- выполнять задания в соревновательных условиях.
- преодолевать препятствия;
- выполнять прыжок в высоту с бокового разбега;
- выполнять прыжок в длину с среднего разбега.

**Календарно-тематическое планирование первого года обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Форма проведения занятия</b>	<b>Тема занятия</b>
1	2	теория	дистанционно	Комплектование группы объединения
2	2	теория	дистанционно	Комплектование группы объединения
3	2	теория	дистанционно	Комплектование группы объединения
4	2	теория практика	Дистанционно очно	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Спортивные игры. Упражнения для осанки. Лазание. Челночный бег. Эстафеты.

5	2	.теория практика	Дистанционно очно	Правильная осанка. Упражнения с мячом. Игры с мячом. Прыжки в длину. Бег на короткие дистанции. Специальные упражнения для укрепления стопы.
6	2	теория практика	Дистанционно очно	Упражнения для осанки Лазание по шведской стенке. Игры с лазанием.
7	2	теория практика	Дистанционно очно	Метание мяча в цель. Игра «Метко в цель»
8	2	теория практика	Дистанционно очно	Метание на дальность. Игра «Выбивалы»
9	2	теория практика	Дистанционно очно	Спортивные игры на развитие меткости. Эстафеты с мячом.
10	2	теория практика	Дистанционно очно	Бег на длинные дистанции. Правила дыхания при беге.
11	2	теория практика	Дистанционно очно	Бег на длинные дистанции. Упражнения на укрепление стопы. Игра «Пятнашки парами».
12	2	теория практика	Дистанционно очно	Игры, развивающие координацию движений и выносливость. Футбол.
13	2	теория практика	Дистанционно очно	Спортивные игры на быстроту и ловкость: «Третий лишний», «Пятнашки парами».
14	2	теория практика	Дистанционно очно	Метание среднего мяча. Игры: «Охотники и утки», «Горячая картошка».
15	2	теория практика	Дистанционно очно	Эстафетный бег. Линейная эстафета. Упражнения на развитие силы.
16	2	теория практика	Дистанционно очно	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места. Игра «Воробышки».
17	2	теория практика	Дистанционно очно	Прыжки со скакалкой. Игра «Рыбак и рыбки».
18	2	теория практика	Дистанционно очно	Преодоление препятствий наступанием 1 ногой. Игры с бегом и прыжками. Лазание.
19	2	теория практика	Дистанционно очно	Метание малого мяча на дальность. Лазание. Прыжки с скакалкой.
20	2	теория практика	Дистанционно очно	Метание в цель. Игра «Городки». Прыжки с скакалкой в движении.
21	2	теория практика	Дистанционно очно	Броски волейбольного мяча из различных исходных положений. Силовые упражнения. Игра: «Белка в колесе».

22	2	теория практика	Дистанционно очно	Броски среднего мяча в парах. Игра: «Горячая картошка». Бег 50м. Прыжки с места.
23	2	теория практика	Дистанционно очно	Тестирование по прыжкам и бегу. Игры и эстафеты с бегом.
24	2	теория практика	Дистанционно очно	Прыжки в длину с малого разбега. Техника безопасности при прыжках. Подтягивание.
25	2	теория практика	Дистанционно очно	Прыжки в длину с малого разбега на результат. Подтягивание «лесенкой».
26	2	теория практика	Дистанционно очно	Прыжки в высоту с прямого разбега. Игры с прыжками: «Волк во рву», «Лиса и куры».
27	2	теория практика	Дистанционно очно	Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега. Упражнения на шведской стенке.
28	2	практика	очно	Прыжки в высоту на результат.
29	2	теория практика	Дистанционно очно	Бег на средние дистанции. Постановка стопы при беге, работа рук. Силовые упражнения.
30	2	теория практика	Дистанционно очно	Дыхание и поддержание правильной осанки при беге на средние дистанции. Круговая эстафета.
31	2	теория практика	Дистанционно очно	Лазание по канату, подтягивание на перекладине. Игра «Матросы».
32	2	теория практика	Дистанционно очно	Прыжки во вращающийся обруч. Упражнения на развитие ловкости. Эстафеты с обручем и мячом.
33	2	теория практика	Дистанционно очно	Тестирование по подтягиванию. Игры с мячом.
34	2	теория практика	Дистанционно очно	Новогодние эстафеты с бегом.
35	2	теория практика	Дистанционно очно	Бег на короткие дистанции. Линейные эстафеты.
36	2	теория практика	Дистанционно очно	Техника безопасности на занятиях. Бег с низкого старта. Ходьба и бег на носках. Игра: «Лиса и куры»
37	2	теория практика	Дистанционно очно	Низкий старт. Стартовый разбег. Игра «День и ночь».
38	2	теория практика	Дистанционно очно	Челночный бег 3x10м. Игра «Пятнашки маршем».



39	2	теория практика	Дистанционно очно	Прыжки в глубину с мягким приземлением. Упражнения для стопы. Игра «Выше ноги от земли».
40	2	теория практика	Дистанционно очно	Акробатика. Лазание. Упражнения с набивным мячом.
41	2	теория практика	Дистанционно очно	Упражнения на гибкость и координацию движений. Игра «Фигура на месте замри».
42	2	теория практика	Дистанционно очно	Лазание по шведской стенке. Силовые упражнения. Эстафеты с предметами.
43	2	теория практика	Дистанционно очно	Прыжки и их прикладное значение. Преодоление мягких препятствий.
44	2	теория практика	Дистанционно очно	Упражнения с набивным мячом, с гантелями. Прыжки с короткой скакалкой.
45	2	практика	очно	Силовые упражнения .Тестирование.
46	2	теория практика	Дистанционно очно	Эстафетный бег. Передача эстафеты.
47	2	теория практика	Дистанционно очно	Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки с скакалкой в движении.
48	2	теория практика	Дистанционно очно	Прыжки в высоту с 3 – 5 м разбега на результат. Игра «Волк во рву».
49	2	теория практика	Дистанционно очно	Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега с мягким приземлением. Правила соревнований.
50	2	практика	очно	Соревнование по прыжкам
51	2	теория практика	Дистанционно очно	Бег с изменением направления. Игра «Пятнашки».
52	2	теория практика	Дистанционно очно	Высоко-дальние прыжки. Преодоление высоко-дальних мягких препятствий.
53	2	теория практика	Дистанционно очно	Развитие ловкости. Акробатика. Эстафеты.
54	2	теория практика	Дистанционно очно	Развитие силы. Висы и лазание по канату
55	2	теория практика	Дистанционно очно	Техника безопасности при беге. Бег с изменением направления. Игра «Пятнашки мячиком».
56	2	теория практика	Дистанционно очно	Бег с преодолением препятствий наступанием одной ногой. Прыжки в глубину.

57	2	теория практика	Дистанционно очно	Бег с прыжками во вращающуюся скакалку. Эстафеты.
58	2	теория практика	Дистанционно очно	Бег с изменением скорости. Ведение мяча Игры с мячом.
59	2	теория практика	Дистанционно очно	Бег на средние дистанции. Упражнения с мячом. Футбол.
60	2	теория практика	Дистанционно очно	Метание мяча в цель. Броски мяча в кольцо.
61	2	теория практика	Дистанционно очно	Бег на длинные дистанции. Лазание.
62	2	теория практика	Дистанционно очно	Бег на дистанцию 1-2 км. Дыхание при беге на длинные дистанции. Игра «Платочек».
63	2	теория практика	Дистанционно очно	Бег на средние дистанции. Высокий старт.
64	2	теория практика	Дистанционно очно	Бег с изменением направления и скорости. Эстафетный бег. Силовые упражнения.
65	2	теория практика	Дистанционно очно	Выполнение барьерного шага на мате, через барьер высотой 30 см. Упражнения на гибкость.
66	2	теория практика	Дистанционно очно	Бег на короткую дистанцию с низкого старта. Работа рук .
67	2	теория практика	Дистанционно очно	Бег на короткие дистанции:30м,50м,100м. Специальные упражнения. Эстафеты.
68	2	теория практика	Дистанционно очно	Метание мяча на дальность. Прыжки в длину. Игры с мячом.
69	2	практика	очно	Тестирование (бег 50м, прыжки, пресс, подтягивание).
70	2	теория практика	Дистанционно очно	Бег на короткие дистанции. Дыхание при беге.
71	2	теория практика	Дистанционно очно	Правила соревнований по прыжкам и бегу. Бег с низкого старта 50м. Прыжки в длину.
72	2	теория практика	Дистанционно очно	Итоговое занятие. Бег с изменением направления и скорости. Игра «Мяч капитану».

## Содержание первого года обучения

### 1. Вводное занятие.

*Теория:* Общие понятия по технике безопасности, основы гигиены спортсмена. Влияние соблюдения режима дня и правильного питания на состояние юного спортсмена. Общие

исторические данные о происхождении и развитии легкой атлетики. Краткие данные о чемпионате мира по легкой атлетике 2013 года в г. Москва. Сравнение результатов лучших спортсменов разных лет и веков, а также условий, в которых они соревновались. Диалог с учащимися по данному виду спорта.

Задание на дом: чтение дополнительной литературы и журналов по легкой атлетике; подготовка небольших докладов.

## **2. Хорошая осанка – основа физического развития.**

*Теория:* Общие понятия о правильной осанке и её значении для человека. Влияние нарушения осанки на развитие внутренних органов, мышечного корсета, развитие скелетных костей, на здоровье человека. Значение утренней зарядки для укрепления мышц и сердечно-сосудистой системы. Объяснить влияние физических упражнений на формирование правильной осанки. Научить учащихся спортсменов приемам проверки осанки.

*Практическая работа:* проверить осанку каждого ребенка:

а) стоя у стены, б) в наклоне вперед.

Сделать замечания.

Выполнение учащимися упражнений непосредственно влияющих на укрепление осанки: висы на шведской стенке, прогибания в висе на шведской стенке, прямостояние с поддержанием хорошей осанки. Выполнение учащимися специальных упражнений для укрепления мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, мышц шеи для вертикального поддержания головы. Ознакомить и научить выполнять упражнения с гимнастической палкой и легким отягощением. Включить эти упражнения в утреннюю зарядку и спортивную тренировку. (Комплексы упражнений с набивным мячом, гимнастической палкой, со скакалкой, с мешочком).

## **3. Спортивные игры и эстафеты с бегом.**

*Теория:* Для привлечения учащихся к занятиям легкой атлетикой и повышения эмоциональности занятий в тренировочный процесс нужно обязательно включать веселые подвижные игры: с бегом, игры с мячом, с эстафетами. На начальном этапе 2 года обучения правила в играх можно упрощать, оставляя главную суть. При игре в баскетбол или футбол обязательно напоминать учащимся о технике безопасности.

На занятиях разной направленности использовать те игры, которые помогают решать основную задачу занятия.

Спортивные игры, соответствующие тематике занятия:

1) Осанка: фигура на месте замри, группа стройся, салки «Ноги от земли», салки «Белки на дереве»;

2) Спортивные игры: эстафеты по кругу, линейные эстафеты, баскетбол по упрощенным правилам, футбол по упрощенным правилам, пионербол;

3) Метания: игры «Горячая картошка», «Выбивалы», «Фигурные выбивалы», «Собачий волейбол», эстафеты с мячом;

4) Многообразный бег: «Третий лишний», линейные эстафеты с выполнением беговых заданий, игра «Караси и щука»;

5) Бег на средние дистанции, салки цепочкой, салки парами, выбивалы мячом за 1, 2 минуты, футбол, баскетбол;

6) Различные виды прыжков: игра «Лиса и куры», салки «Ноги выше земли», игра «Рыбак и рыбки», эстафеты с прыжковыми заданиями, игры «Зайцы и волк», «Волк во рву».

7) Бег с препятствиями: игры «Лиса и куры», «Чехарда», «Али-баба», эстафеты с заданиями;

8) Бег на короткие дистанции: игры «Третий лишний», «День-ночь», «Вызов номеров», пятнашки маршем;

9) Бег с барьерами: игры «Рыбак и рыбки», «Чехарда», «Лиса и куры», эстафеты с мягкими барьерами.

## **4. Различные виды метаний.**

*Теория:* В группах начальной подготовки продолжают изучение метания малого, среднего и набивного мячей. Техника кистевого броска. Правила техники безопасности при работе с мячами. Организационные особенности на занятиях. Правила соревнований. Техники метания малого мяча со скачка. Показ кинограмм.

*Практика:* Показ и объяснение метания малого мяча. Кистевой бросок. Имитационные упражнения. Броски малого мяча: с места в цель, с места вдаль. Имитация скачка, скрестных шагов. Метание со скачка, с разбега. Показ метания и приема волейбольного мяча. Упражнения с метанием средних мячей с соблюдением техники безопасности. Упражнения с метанием и приемом набивного мяча (1кг) Круговая тренировка с различными видами метаний.

#### **5. Различные виды бега.**

*Теория:* Историческая справка о происхождении и развитии различных видов бега. Значение. Интересные факты из жизни знаменитых российских спортсменов. Рекорды древних и современных людей. Техника бега и ее особенности у людей разных континентов. Показ кинограмм. Объяснение отличий в технике бега.

*Практика:* Показ техники бега на разные дистанции одним из лучших юных спортсменов. Выполнение учащимися бега в соответствии с техникой. Исправление индивидуальных ошибок. Показ техники бега по шоссе. Опробование. Показ техники бега по траве и грунтовой дорожке. Опробование. Проверка выполнения бега в соответствии с дистанцией. Игры с бегом. Эстафеты с бегом.

#### **6. Бег на средние дистанции (600 м, 800 м, 1000 м) и длинные дистанции 2-5 км.**

*Теория:* Историческая справка. Развитие данного вида легкой атлетики в нашей стране. Лучшие спортсмены и их достижения. Особенности современной техники бега и экипировки спортсмена. Значение правильного питания и соблюдения режима дня и графика тренировок для достижения результата.

*Практика:* Показ техники бега на средние дистанции одним из учащихся. Проверка умений учащихся. Сравнительный анализ. Исправление индивидуальных ошибок. Изучение и выполнение специальных упражнений. Развитие специальной выносливости и других физических качеств. Повторные пробегания отрезков с заданной скоростью. Спортивные игры с бегом. Пробегание отрезков и дистанций (от 600 м до 1000 м) на время. Составление графика пробегания дистанции. Распределение сил и времени при беге на длинные дистанции.

#### **7. Бег на короткие дистанции (30 м, 50 м, 60 м, 100 м, 200 м, 400 м).**

*Теория:* Историческая справка происхождения данного вида легкой атлетики. Развития данного вида в разных странах мира и в России. Современные технологии, влияющие на изменение техники бега спортсмена. Техника бега на короткие дистанции и экипировка спортсмена. Показ журналов и литературы. Беседа с учащимися о достижениях лучших российских спортсменов на чемпионате мира 2013 года в Москве. Правила соревнований.

*Практика:* Показ техники бега на короткие дистанции одним-двумя учащимися. Низкий старт. Выполнение учащимися команд низкого старта. Исправление ошибок (работа в парах). Стартовый разбег. Показ. Выполнение учащимися первых 3 – 5 шагов под счет с исправлением индивидуальных ошибок. Бег по дистанции. Выполнение учащимися специальных упражнений для спринтерского бега (6 × 30 м). Повторное пробегание коротких отрезков. Развитие быстроты реакции на различные сигналы. Игры с бегом. Эстафеты линейные и круговые. Пробегание отрезков и полных дистанций на время. Соревнования внутри группы.

#### **8. Различные виды прыжков.**

*Теория:* Виды прыжков с места, с разбега (назвать). История их возникновения и значение для жизни человека. Прыжки – олимпийский вид легкой атлетики. Древние и современные Олимпиады и их рекорды. Лучшие прыгуны мира и их достижения. Современный инвентарь и экипировка прыгуна. Показ кинограмм прыжков. Правила соревнований.

*Практика:* Прыжки с места, демонстрация техники. Обеспечение безопасности приземления. Выполнение прыжков учащимися. Отработка мягкого приземления. Прыжки в длину с разбега. Показ. Анализ кинограмм. Выполнение прыжков в длину с 1 – 3 шагов разбега, отработка резкого отталкивания. Обучение группировке тела в полете. Прыжки с разбега в

соревновательной форме. Прыжки в высоту: показ с прямого, с косого разбега. Объяснение техники прыжка «козликом» с 3 – 5 шагов: показ, опробование, исправление ошибок. Отработка техники отталкивания, перехода через планку, приземления. Прыжки в высоту на результат. Тройной прыжок. Показ. Имитация. Выполнение с 1 – 3 – 7 шагов разбега. Прыжок на результат. Игры с элементами прыжков. Эстафеты с элементами разных видов прыжков.

**9. Бег с препятствиями (1500 м, 2000 м, 3000 м, кросс с преодолением естественных препятствий).**

*Теория:* Историческая справка. Прикладное значение вида. Развитие «стипель-чеза» в России. Лучшие спортсмены и их достижения. Правила соревнования и особенности техники бега. Показ журналов и кинограмм преодоления препятствий.

*Практика:* Объяснить и показать технику бега и технику преодоления препятствий: наступанием, барьерным шагом, прыжком, с опорой на грудь, кувырком, перекатом. Техника безопасности при преодолении препятствий. Преодоление препятствий учащимися: а) длинных; б) высоких; в) высоко-дальних; г) мягких; д) жестких. Проверить технику выполнения каждым учащимся. Работа в группах – круговая тренировка. Эстафета с легкими, мягкими, не травмоопасными предметами – препятствиями. Игры с данной тематикой.

**10. Бег с барьерами (60 м, 100 м, 110 м, 300 м, 400 м).**

*Теория:* История возникновения данного вида. Современная техника бега и ее особенности. Лучшие спортсмены нашей страны и их достижения. Показ кинограмм преодоления барьеров. Демонстрация умения одним из учащихся. Значение барьерного шага и применение в жизненных ситуациях. Правила соревнований.

*Практика:* Техника безопасности при изучении барьерного бега. Изучение и выполнение учащимися специальных упражнений, укрепляющих связочный аппарат и улучшающих гибкость. Упражнения на осанку. Упражнения укрепляющие связки стопы. Барьерный шаг. Ритм шагов между барьерами. Бег с барьерами малой высоты, соблюдая технику безопасности. Игры данной тематики.

**11. Контрольные испытания и соревнования.**

*Теория:* Повторить учащимся правила соревнований и выполнения разминки, назначить судей на легкоатлетических видах, обозначить работу судей и время проведения каждого вида соревнований.

*Практика:* Учащиеся самостоятельно выполняют разминку и готовятся к соревнованиям.

Соревнования проходят по методу круговой тренировки, с распределением учеников по видам и ограничением по времени. Используются те виды, которыми учащиеся лучше овладели (бег 30 – 50 м, бег 600 м, прыжки в высоту с 3 – 5 м разбега, в длину с 7 – 9 шагов, бег с препятствиями). По окончании соревнований лучшие учащиеся отмечаются призами и грамотами, определяются спортивные разряды, выполненные ими. Победители направляются на районные соревнования.

**12. Итоговые занятия.**

*Теория:* Прослушивание докладов учащихся по различным темам, связанным с легкой атлетикой. Преподаватель дополняет и уточняет данные, представленные учащимися.

*Практика:* Устный опрос учащихся по усвоению теоретического материала, по правилам соревнований, по гигиене спортсмена, правилам питания и соблюдения режима дня. Подводятся итоги. Награждаются лучшие, наиболее активные, трудолюбивые, дружелюбные, дисциплинированные юные спортсмены. Дается задание на лето (чтение литературы, выполнение зарядки, плавание, прыжки со

**Календарно – тематическое планирование второго года обучения**

№ п/п	Кол-во часов	Форма занятия	Форма проведения	Тема занятия

1	2	теория	дистанционно	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Спортивные игры.
2	2	теория	дистанционно	Правильная осанка. Упражнения с мячом. Игры с метанием мяча. Прыжки в длину.
3	2	теория	дистанционно	Упражнения для осанки Лазание. Бег на короткие дистанции.
4	2	теория	дистанционно	Упражнения для осанки. Лазание. Тестирование по бегу и прыжкам.
5	2	теория практика	дистанционно очно	Бег на короткие дистанции. Специальные упражнения для укрепления стопы.
6	2	теория практика	дистанционно очно	Длинные метания мяча. Игры с мячом.
7	2	теория практика	дистанционно очно	Спортивные игры на развитие быстроты.
8	2	теория практика	дистанционно очно	Спортивные игры на развитие меткости. Метания малого мяча в цель.
9	2	теория практика	дистанционно очно	Бег на длинные дистанции. Правила дыхания при беге.
10	2	теория практика	дистанционно очно	Бег на длинные дистанции. Упражнения на укрепление стопы. Лазание.
11	2	теория практика	дистанционно очно	Игры, развивающие координацию движений и выносливость. Футбол.
12	2	теория практика	дистанционно очно	Спортивные игры на быстроту и ловкость: «Третий лишний», «Пятнашки парами».
13	2	теория практика	дистанционно очно	Метание среднего мяча. Игры: «Охотники и утки», «Выбивалы», «Пионербол».
14	2	теория практика	дистанционно очно	Эстафетный бег. Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки.
15	2	теория практика	дистанционно очно	Бег с барьерами. Бег на короткие дистанции. Лазание.
16	2	теория практика	дистанционно очно	Бег с барьерами. Игра «Рыбак и рыбки».
17	2	теория практика	дистанционно очно	Бег с барьерами. Игры с бегом и прыжками. Лазание.
18	2	теория практика	дистанционно очно	Метание малого мяча на дальность. Лазание.

19	2	теория практика	дистанционно очно	Метание в цель. Игра «Городки»
20	2	теория практика	дистанционно очно	Метание баскетбольного и волейбольного мяча из различных исходных положений.
21	2	теория практика	дистанционно очно	Метание мяча в цель. Эстафеты с метанием мяча в цель.
22	2	теория практика	дистанционно очно	Метание малого мяча в подвижную цель. Игра с метанием мяча: «Выбивалы по всему полю».
23	2	теория практика	дистанционно очно	Прыжки в длину с разбега. Техника безопасности при прыжках.
24	2	теория практика	дистанционно очно	Прыжки в длину с разбега на результат.
25	2	теория практика	дистанционно очно	Прыжки в высоту с трех шагов разбега. Игры с прыжками. Лазание.
26	2	теория практика	дистанционно очно	Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега.
27	2	теория практика	дистанционно очно	Прыжки в высоту на результат. Правила соревнований.
28	2	теория практика	дистанционно очно	Бег на средние дистанции. Постановка стопы при беге, частота шагов, работа рук.
29	2	теория практика	дистанционно очно	Дыхание и поддержание правильной осанки при беге на средние дистанции.
30	2	теория практика	дистанционно очно	Определение общей выносливости при беге на средние дистанции. Повторный бег.
31	2	теория практика	дистанционно очно	Бег на длинные дистанции. Распределение сил на дистанции. Эстафеты с бегом.
32	2	теория практика	дистанционно очно	Бег на средние дистанции. Пробегание кроссовых дистанций 2 – 3 км. Бег с в/с.
33	2	теория практика	дистанционно очно	Новогодние эстафеты с бегом.
34	2	теория практика	дистанционно очно	Бег на короткие дистанции : 30, 50, 60, 100, 200, 300, 400 м. Игры с бегом.
35	2	теория практика	дистанционно очно	Техника безопасности на занятиях. Бег с низкого старта. Прыжки в длину с разбега.
36	2	теория практика	дистанционно очно	Бег с изменением скорости. Стартовый разбег. Тройной прыжок в длину с места.

37	2	теория практика	дистанционно очно	Прыжки в высоту с разбега. Баскетбол.
38	2	теория практика	дистанционно очно	Прыжки в глубину с мягким приземлением. Упражнения для стопы.
39	2	теория практика	дистанционно очно	Акробатика. Лазание. Упражнения с набивным мячом.
40	2	теория практика	дистанционно очно	Бег с барьерами. Упражнения на гибкость.
41	2	теория практика	дистанционно очно	Правила соревнований в беге на короткие дистанции. Бег со стартовых колодок.
42	2	теория практика	дистанционно очно	Прыжки и их прикладное значение. Преодоление малых препятствий.
43	2	теория практика	дистанционно очно	Силовые упражнения. Тестирование.
44	2	теория практика	дистанционно очно	Метание набивного мяча. Баскетбол.
45	2	теория практика	дистанционно очно	Эстафетный бег. Передача эстафеты.
46	2	теория практика	дистанционно очно	Прыжки в высоту с прямого разбега.
47	2	теория практика	дистанционно очно	Прыжки в высоту с 3 – 5 м разбега различными способами. Бег с изменением направления.
48	2	теория практика	дистанционно очно	Прыжки в длину с разбега 7 – 9 шагов с мягким приземлением
49	2	практика	очно	Соревнование по прыжкам
50	2	теория практика	дистанционно очно	Бег с препятствиями. Преодоление препятствий различными способами.
51	2	теория практика	дистанционно очно	Кувырки вперед в группировке. Преодоление высоко-дальних препятствий.
52	2	теория практика	дистанционно очно	Развитие ловкости. Акробатика. Эстафеты.
53	2	теория практика	дистанционно очно	Развитие силы. Висы и лазание по канату
54	2	теория практика	дистанционно очно	Техника безопасности при выполнении преодоления препятствий. Бег с препятствиями. Бег с изменением



				направления.
55	2	теория практика	дистанционно очно	Бег с жестким препятствием (скамейка) с преодолением наступанием одной ногой
56	2	теория практика	дистанционно очно	Бег с преодолением жесткого препятствия прыжком в шаге. Метание набивного мяча.
57	2	теория практика	дистанционно очно	Бег с преодолением препятствия (бревна) наступанием. Метание набивного мяча.
58	2	теория практика	дистанционно очно	Бег на средние дистанции. Преодоление мягких препятствий с опорой на грудь.
59	2	теория практика	дистанционно очно	Бег с преодолением высоко-дальних мягких препятствий. Акробатика.
60	2	теория практика	дистанционно очно	Бег на длинные дистанции. Работа ног, рук при беге. Игра в пионербол.
61	2	теория практика	дистанционно очно	Бег на дистанцию 2 км. Дыхание при беге на длинные дистанции.
62	2	теория практика	дистанционно очно	Бег на средние дистанции. Правила соревнований. Бег на 600м,800м.
63	2	теория практика	дистанционно очно	Бег с изменением направления и скорости. Эстафетный бег.
64	2	теория практика	дистанционно очно	Выполнение барьерного шага через барьер высотой 30 см. Упражнения на гибкость.
65	2	теория практика	дистанционно очно	Бег с барьерами на короткую дистанцию. Работа рук с эспандером.
66	2	теория практика	дистанционно очно	Бег на короткие дистанции. Специальные упражнения. Эстафеты.
67	2	теория практика	дистанционно очно	Метание мяча на дальность. Прыжки в длину. Игры с мячом.
68	2	теория практика	дистанционно очно	Тестирование (бег 60м, прыжки, пресс, подтягивание).
69	2	теория практика	дистанционно очно	Бег с барьерами на короткие дистанции. Бег с препятствиями.
70	2	теория практика	дистанционно очно	Правила соревнований по прыжкам и бегу. Бег с низкого старта 60м. Прыжки в длину.
71	2	теория практика	дистанционно очно	Бег с изменением направления и скорости. Баскетбол.
72	2	теория практика	дистанционно очно	Итоговое занятие. Подведение итогов

## **Содержание второго года обучения**

### **1. Вводное занятие.**

*Теория:* Общие понятия по технике безопасности, основы гигиены спортсмена. Влияние соблюдения режима дня и правильного питания на состояние юного спортсмена. Общие исторические данные о происхождении и развитии легкой атлетики. Краткие данные о чемпионате мира по легкой атлетике 2013 года в г.Москва. Сравнение результатов лучших спортсменов разных лет и веков, а также условий, в которых они соревновались. Диалог с учащимися по данному виду спорта.

Задание на дом: чтение дополнительной литературы и журналов по легкой атлетике; подготовка небольших докладов.

### **2. Хорошая осанка – основа физического развития.**

*Теория:* Общие понятия о правильной осанке и её значении для человека. Влияние нарушения осанки на развитие внутренних органов, мышечного корсета, развитие скелетных костей, на здоровье человека. Значение утренней зарядки для укрепления мышц и сердечно-сосудистой системы. Объяснить влияние физических упражнений на формирование правильной осанки. Научить учащихся - спортсменов приемам проверки осанки.

*Практическая работа:* проверить осанку каждого учащегося:

- а) стоя у стены,
  - б) в наклоне вперед.
- Сделать замечания.

Выполнение учащимися упражнений непосредственно влияющих на укрепление осанки: висы на шведской стенке, прогибания в висе на шведской стенке, прямостояние с поддержанием хорошей осанки. Выполнение учащимися специальных упражнений для укрепления мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, мышц шеи для вертикального поддержания головы. Ознакомить и научить выполнять упражнения с гимнастической палкой и легким отягощением. Включить эти упражнения в утреннюю зарядку и спортивную тренировку. (Комплексы упражнений с набивным мячом, гимнастической палкой, со скакалкой, с мешочком).

### **3. Спортивные игры и эстафеты с бегом.**

*Теория:* Для привлечения учащихся к занятиям легкой атлетикой и повышения эмоциональности занятий в тренировочный процесс нужно обязательно включать веселые подвижные игры: с бегом, игры с мячом, с эстафетами. На начальном этапе 2 года обучения правила в играх можно упрощать, оставляя главную суть. При игре в баскетбол или футбол обязательно напоминать учащимся о технике безопасности.

На занятиях разной направленности использовать те игры, которые помогают решать основную задачу занятия.

*Спортивные игры, соответствующие тематике занятия:*

- 1) осанка: фигура на месте замри, группа стройся, салки «Ноги от земли», салки «Белки на дереве»;
- 2) спортивные игры: эстафеты по кругу, линейные эстафеты, баскетбол по упрощенным правилам, футбол по упрощенным правилам, пионербол;
- 3) метания: игры «Горячая картошка», «Выбивалы», «Фигурные выбивалы», «Собачий волейбол», эстафеты с мячом;
- 4) многообразный бег: «Третий лишний», линейные эстафеты с выполнением беговых заданий, игра «Караси и щука»;
- 5) бег на средние дистанции, салки цепочкой, салки парами, выбивалы мячом за 1, 2 минуты, футбол, баскетбол;
- 6) различные виды прыжков: игра «Лиса и куры», салки «Ноги выше земли», игра «Рыбак и рыбки», эстафеты с прыжковыми заданиями, игры «Зайцы и волк», «Волк во рву».

7) бег с препятствиями: игры «Лиса и куры», «Чехарда», «Али-баба», эстафеты с заданиями;

8) бег на короткие дистанции: игры «Третий лишний», «День-ночь», «Вызов номеров», пятнашки маршем;

9) бег с барьерами: игры «Рыбак и рыбки», «Чехарда», «Лиса и куры», эстафеты с мягкими барьерами.

#### **4. Различные виды метаний.**

*Теория:* В группах начальной подготовки продолжают изучение метания малого, среднего и набивного мячей. Техника кистевого броска. Правила техники безопасности при работе с мячами. Организационные особенности на занятиях. Правила соревнований. Техники метания малого мяча со скачка. Показ кинограмм.

*Практика:* Показ и объяснение метания малого мяча. Кистевой бросок. Имитационные упражнения. Броски малого мяча: с места в цель, с места вдаль. Имитация скачка, скрестных шагов. Метание со скачка, с разбега. Показ метания и приема волейбольного мяча. Упражнения с метанием средних мячей с соблюдением техники безопасности. Упражнения с метанием и приемом набивного мяча (1кг) Круговая тренировка с различными видами метаний.

#### **5. Различные виды бега.**

*Теория:* Историческая справка о происхождении и развитии различных видов бега. Значение. Интересные факты из жизни знаменитых российских спортсменов. Рекорды древних и современных людей. Техника бега и ее особенности у людей разных континентов. Показ кинограмм. Объяснение отличий в технике бега.

*Практика:* Показ техники бега на разные дистанции одним из лучших юных спортсменов. Выполнение учащимися бега в соответствии с техникой. Исправление индивидуальных ошибок. Показ техники бега по шоссе. Опробование. Показ техники бега по траве и грунтовой дорожке. Опробование. Проверка выполнения бега в соответствии с дистанцией. Игры с бегом. Эстафеты с бегом.

#### **6. Бег на средние дистанции (600 м, 800 м, 1000 м) и длинные дистанции 2-5 км.**

*Теория:* Историческая справка. Развитие данного вида легкой атлетики в нашей стране. Лучшие спортсмены и их достижения. Особенности современной техники бега и экипировки спортсмена. Значение правильного питания и соблюдения режима дня и графика тренировок для достижения результата.

*Практика:* Показ техники бега на средние дистанции одним из учащихся. Проверка умений учащихся. Сравнительный анализ. Исправление индивидуальных ошибок. Изучение и выполнение специальных упражнений. Развитие специальной выносливости и других физических качеств. Повторные пробегания отрезков с заданной скоростью. Спортивные игры с бегом. Пробегание отрезков и дистанций (от 600 м до 1000 м) на время. Составление графика пробегания дистанции. Распределение сил и времени при беге на длинные дистанции.

#### **7. Бег на короткие дистанции (30 м, 50 м, 60 м, 100 м, 200 м, 400 м).**

*Теория:* Историческая справка происхождения данного вида легкой атлетики. Развития данного вида в разных странах мира и в России. Современные технологии, влияющие на изменение техники бега спортсмена. Техника бега на короткие дистанции и экипировка спортсмена. Показ журналов и литературы. Беседа с учащимися о достижениях лучших российских спортсменов на чемпионате мира 2013 года в Москве. Правила соревнований.

*Практика:* Показ техники бега на короткие дистанции одним-двумя учащимися. Низкий старт. Выполнение учащимися команд низкого старта. Исправление ошибок (работа в парах). Стартовый разбег. Показ. Выполнение учащимися первых 3 – 5 шагов под счет с исправлением индивидуальных ошибок. Бег по дистанции. Выполнение учащимися специальных упражнений для спринтерского бега (6 × 30 м). Повторное пробегание коротких отрезков. Развитие быстроты реакции на различные сигналы. Игры с бегом. Эстафеты линейные и круговые. Пробегание отрезков и полных дистанций на время. Соревнования внутри группы.

#### **8. Различные виды прыжков.**

*Теория:* Виды прыжков с места, с разбега (назвать). История их возникновения и значение для жизни человека. Прыжки – олимпийский вид легкой атлетики. Древние и современные Олимпиады и их рекорды. Лучшие прыгуны мира и их достижения. Современный инвентарь и экипировка прыгуна. Показ кинограмм прыжков. Правила соревнований.

*Практика:* Прыжки с места, демонстрация техники. Обеспечение безопасности приземления. Выполнение прыжков учащимися. Отработка мягкого приземления. Прыжки в длину с разбега. Показ. Анализ кинограмм. Выполнение прыжков в длину с 1 – 3 шагов разбега, отработка резкого отталкивания. Обучение группировке тела в полете. Прыжки с разбега в соревновательной форме. Прыжки в высоту: показ с прямого, с косого разбега. Объяснение техники прыжка «козликом» с 3 – 5 шагов: показ, опробование, исправление ошибок. Отработка техники отталкивания, перехода через планку, приземления. Прыжки в высоту на результат. Тройной прыжок. Показ. Имитация. Выполнение с 1 – 3 – 7 шагов разбега. Прыжок на результат. Игры с элементами прыжков. Эстафеты с элементами разных видов прыжков.

#### **9. Бег с препятствиями (1500 м, 2000 м, 3000 м, кросс с преодолением естественных препятствий).**

*Теория:* Историческая справка. Прикладное значение вида. Развитие «стипль-чеза» в России. Лучшие спортсмены и их достижения. Правила соревнования и особенности техники бега. Показ журналов и кинограмм преодоления препятствий.

*Практика:* Объяснить и показать технику бега и технику преодоления препятствий: наступанием, барьерным шагом, прыжком, с опорой на грудь, кувырком, перекатом. Техника безопасности при преодолении препятствий. Преодоление препятствий учащимися: а) длинных; б) высоких; в) высоко-дальних; г) мягких; д) жестких. Проверить технику выполнения каждым учащимся. Работа в группах – круговая тренировка. Эстафета с легкими, мягкими, не травмоопасными предметами – препятствиями. Игры с данной тематикой.

#### **10. Бег с барьерами (60 м, 100 м, 110 м, 300 м, 400 м).**

*Теория:* История возникновения данного вида. Современная техника бега и ее особенности. Лучшие спортсмены нашей страны и их достижения. Показ кинограмм преодоления барьеров. Демонстрация умения одним из учащихся. Значение барьерного шага и применение в жизненных ситуациях. Правила соревнований.

*Практика:* Техника безопасности при изучении барьерного бега. Изучение и выполнение учащимися специальных упражнений, укрепляющих связочный аппарат и улучшающих гибкость. Упражнения на осанку. Упражнения укрепляющие связки стопы. Барьерный шаг. Ритм шагов между барьерами. Бег с барьерами малой высоты, соблюдая технику безопасности. Игры данной тематики.

#### **11. Контрольные испытания и соревнования.**

*Теория:* Повторить учащимся правила соревнований и выполнения разминки, назначить судей на легкоатлетических видах, обозначить работу судей и время проведения каждого вида соревнований.

*Практика:* Учащиеся самостоятельно выполняют разминку и готовятся к соревнованиям.

Соревнования проходят по методу круговой тренировки, с распределением учеников по видам и ограничением по времени. Используются те виды, которыми учащиеся лучше овладели (бег 30 – 50 м, бег 600 м, прыжки в высоту с 3 – 5 м разбега, в длину с 7 – 9 шагов, бег с препятствиями). По окончании соревнований лучшие учащиеся отмечаются призами и грамотами, определяются спортивные разряды, выполненные ими. Победители направляются на районные соревнования.

#### **12. Итоговые занятия.**

*Теория:* Прослушивание докладов учащихся по различным темам, связанным с легкой атлетикой. Преподаватель дополняет и уточняет данные, представленные учащимися.

*Практика:* Устный опрос учащихся по усвоению теоретического материала, по правилам соревнований, по гигиене спортсмена, правилам питания и соблюдения режима дня. Подводятся итоги. Награждаются лучшие, наиболее активные, трудолюбивые, дружелюбные,

дисциплинированные юные спортсмены. Дается задание на лето (чтение литературы, выполнение зарядки, плавание, прыжки со скакалкой).

## **Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

### **Формы организации деятельности учащихся.**

- Фронтальная (используется в теоретической части занятий).
- Групповая (используется при освоении техники новых упражнений).
- Круговая (используется для развития физических качеств).
- Индивидуальная (каждый ребенок выполняет индивидуальные задания).

### **Методы организации учебно-воспитательного процесса.**

Необходимо искать и внедрять в практику наиболее активизирующие деятельность методы обучения. Программа строится по принципу «от простого к сложному». Педагогу необходимо применять всевозможные методы, которые могли бы заинтересовать учащегося, помогающие наглядно и доступно объяснить изучаемый материал.

1.Словесный метод. Устное изложение темы – педагог рассказывает об истории возникновения различных видов лёгкой атлетики и их развитии.

2.Беседа. Правила поведения на занятиях, на улице, на стадионе, на соревнованиях.

3.Наглядные методы обучения. Педагог показывает, как правильно выполнять упражнения, как пользоваться спортивным инвентарём. Используется показ упражнений более опытными спортсменами – метод демонстрации.

4.Практический метод обучения. Выполнение учащимися упражнений в соответствии с заданием преподавателя, выполнение упражнения по образцу.

5.Репродуктивный метод. Учащиеся получают готовую информацию с видеозаписей или кинограмм.

6.Частично-поисковый. После освоения специальных упражнений учащиеся могут сами подобрать разминочный комплекс.

### **Способы проверки знаний и умений учащихся.**

- В процессе обучения для проверки результатов освоения программы учащимися используются следующие формы контроля:
- текущий контроль знаний в процессе устного опроса (индивидуального и группового);
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- промежуточный контроль (контрольные прикидки);
- итоговый контроль умений и навыков (участие в соревнованиях различного уровня).
- текущий контроль при работе с группами.

### **Форма подведения итогов.**

На основе результатов контрольных соревнований учащиеся награждаются призами и грамотами, присваиваются спортивные разряды.

### **Список используемой литературы.**

- 1.Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. «Легкая атлетика». Москва, Издательский центр «Академия», 2006 год.
- 2.Легкая атлетика в школе / Ж.К. Холодов, В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - М., 1993.
- 3.Современная система спортивной подготовки/Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина.- М., 1995.
- 4.И.И.Столлов, В.В.Ивочкин «Спортивная школа: начальный этап». – М., Советский спорт, 2007.
- 5.В.В.Мехрикадзе «О поиске идей и спринтерском беге» - М.: СпортАкадемПресс, 2001.

- 6.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М., 2002.
- 7.Первые шаги к успеху. Седых Л.А., Ворохобко Т.Л., Самсонов М.А. /НГУ им.П.Ф. Лесгафта, СПб, 2011.
- 8.Лаптев А.П., Минх А.А. Гигиена физической культуры и спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
- 9.Тер-Ованесян И.А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. – М.: Терра-Спорт,2000.
- 10.Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Олимпия Пресс, 2006.
- 11.500 р и эстафет. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
12. Степанова М., Степанов В. Барьерный бег на 400 метров. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2002.
- 13.Газеты «Советский спорт» и» Спорт-экспресс».
14. Журнал «Легкая атлетика».

**Список литературы для детей.**

- 1.Болотников П.Г. Последний круг. М., «Молодая гвардия», 1975.
- 2.Быкова Т.В. Как прыгнуть выше головы. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
- 3.Белорусова В.В. Воспитание в спорте. М., «Физкультура и спорт», 1974.
- 4.Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА.-М.: Советский спорт,2007.
5. 500 игр и эстафет – М.: Физкультура и спорт, 2000.
- 6.Орлов Р.В. «Легкая атлетика» / Сост. Серии – Штейнбах В.Л. / - М.: Олимпия Пресс, 2006.