


Государственное бюджетное образовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 621

Колпинского района Санкт-Петербурга

«Согласовано»

Заведующий ОДОД

 (Топольник А.Е.)

«28» августа 2020г.

«Принято»

Педагогический совет

Протокол № 1

от «24» августа 2020г.

«Утверждено»

Директор школы

Орлова Е.А.

Приказ № 198

«31» августа 2020г.



Рабочая программа

педагога дополнительного образования

Дубченко Валерия Викторовича

по легкой атлетике (первый год обучения)

Название программы: « **Легкая атлетика** »
физкультурно-спортивной направленности.

Возраст обучающихся: **10-14 лет**

Срок реализации программы: 1год

Санкт-Петербург

2020 учебный год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии с Постановлениями Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» от 30.06.2020 г. №16 и «О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций, в том числе новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в эпидемиологическом сезоне 2020-2021 годов» от 13.07.2020 г. №20 с 1 сентября 2020 г. ОДОД ГБОУ школа № 621 будет работать в следующем очном режиме:

- - Ежедневно на входе будет осуществляться термометрия обучающихся школы.
- - В школе запрещено проведение культурно-массовых, досуговых, спортивных и иных мероприятий с участием различных групп лиц (классов), а также массовых мероприятий с привлечением лиц из иных организаций, до снятия ограничительных мер и до особых распоряжений.
- - В школе будут работать 2 входа: Центральный и вход через помещение бассейна.
- - Работа будет проводиться в соответствии со Стандартом безопасности и Регламентом безопасной реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ с соблюдением правил безопасности по противодействию распространению новой коронавирусной инфекции. Меры безопасности будут включать в себя генеральную уборку и дезинфекцию перед открытием, ежедневную бесконтактную термометрию, а также установку на входе в здание, в санузлах и пищеблоках дозаторов с дезинфицирующим средством, использование приборов для обеззараживания воздуха.

Дополнительная образовательная программа по легкой атлетике для учащихся 7-15 лет составлена и адаптирована на основе действующей образовательной программы по легкой атлетике ГБОУ школа № 621, в соответствии с законом РФ «О физической культуре и спорте» от 01.01.2001 и на основании:

1. Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
2. Федерального закона №273 от 29.12.2013 «Об образовании в Российской Федерации»
3. Письма Министерства спорта Российской Федерации от 30.07.2013 № ЮН-04-10/4409 «О переходе детско-юношеских спортивных школ на реализацию дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта»
4. Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 № БН-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»
5. Примерных требований к программам дополнительного образования детей от 01.01.2001 года, письмо №06-1844,

6. Устава ГБОУ школа № 621.

7. Методических разработок тренеров-преподавателей, обобщения передового опыта работы тренеров с юными легкоатлетами и других научных исследований.

Направленность образовательной программы – на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны, в соответствии с государственными национальными проектами «Здоровье» и «Спорт».

Новизна состоит в возможности методами физической культуры и спорта мотивировать детей разного возраста к занятиям лёгкой атлетикой путем комбинирования тренировочных и игровых методик.

Одним из направлений, способствующих решению этих задач, является создание в ГБОУ школа №621 в отделении легкой атлетики спортивно-оздоровительных групп (СОГ) начальной подготовки для детей 7-15 лет, работающих после основного учебно-образовательного процесса (внеурочное и вечернее время).

Данная программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности.

Физическое воспитание обучающихся в общеобразовательном учреждении и учреждении дополнительного образования детей представляет собой единую систему, составными частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В связи с этим, в данную программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования и эстафеты, посвящённые данной теме, а также посещение спортивных мероприятий и соревнований, проводимые другими спортивными отделениями.

Цель дополнительной образовательной программы:

- Повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни, популяризация ценностей физической культуры и спорта.

- Создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.
- Создание и укрепление детского коллектива для дальнейших занятий.

Задачи:

Обучающие:

- Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.
- Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.
- Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Развивающие:

- Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

Воспитательные:

- Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.
- Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Все эти меры в целом будут способствовать формированию у детей гражданско-патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции.

Отличительные особенности дополнительной образовательной программы заключаются в том, что занимаясь по данной программе, учащиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения в учебно-тренировочных группах (УТГ) ГБОУ школа № 621 по образовательной программе отделения легкой атлетики.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: 7-15 лет,

Срок реализации программы: 1 год.

Условия реализации программы

1 год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) по легкой атлетике для учащихся 7-15 лет зачисляются дети соответствующего возраста, желающие заниматься легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Режим тренировочной работы и требования по физической подготовке

Год обучения	Миним. возраст для зачисления	Максим. количество учебных часов в неделю	Требования для зачисления	Требования на конец учебного года
1	7 лет	4	Медицинский допуск	Выполнение нормативов по ОФП

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов;

Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала.

Занятия рекомендуется проводить в группах с учётом возраста, уровня физической подготовленности, строго дозируя нагрузку.

Основные формы занятий:

- Групповые теоретические и практические занятия;
- Занятия по индивидуальным планам и домашние задания;
- Участие в спортивных, спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятиях, а также посещение таких мероприятий более высокого уровня;
- Просмотр видеоматериалов;
- Проведение праздников, нетрадиционных массовых мероприятий, игр, дней Здоровья;
- Проведение экскурсий и туристических походов выходного дня;
- Педагогический контроль подготовленности.
- Сдача контрольных нормативов

В течение всего обучения учащимся дополнительно рекомендуется проведение самостоятельных занятий дома, предлагается методический материал для выбора заданий.

Ожидаемые результаты:

- Оздоровление, физическое и психическое развитие учащихся.
- Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; приобретение жизненно важных двигательных навыков и умений.
- Закалка, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды: развитие компенсаторных функций организма, снижение уровня заболеваемости учащихся.
- Умение применять полученные знания о физической культуре и спорте в формировании здорового образа жизни и в самостоятельных занятиях.
- Комплектование групп начальной подготовки по легкой атлетике.

В результате освоения содержания программного материала обучающиеся будут:

Знать и иметь представление (1-й год обучения):

- О физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- О физической нагрузке и способах её регулирования;
- О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма.
- Знать простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике;
- Знать правила подвижных игр.

Необходимо научиться:

- Вести дневник самонаблюдения;
- Играть в различные подвижные игры.
- Выполнять игровые действия в мини-футболе и баскетболе, играть по упрощённым правилам.
- Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях.
- Выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения.

Демонстрировать:

Физические упражнения	Мальчики	Девочки				
5	4	3	5	4	3	
Бег 30 метров с высокого старта, сек.	6,0	6,2	6,6	6,4	6,6	7,0
Челночный бег 3x10метров, сек.	зачет	зачет				
Прыжок в длину с места, см.	140	120	100	140	120	90

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки на опоре 50 см.), количество раз	9	7	5	5	4	3
Бег 500 метров	зачет	зачет				

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- Проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- Включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг

Демонстрировать:

Физические упражнения	Мальчики	Девочки				
			5	4	3	
Бег 30 метров с высокого старта, сек.	5,8	6,0	6,4	6,0	6,2	6,6
Челночный бег 3x10метров, сек.	зачет	зачет				
Прыжок в длину с места, см.	155	140	110	154	140	100
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки на опоре 50 см.), количество раз	14	10	6	8	6	4
Бег 500 метров	зачет	зачет				

Формы подведения итогов:

1. Наблюдения педагога за учащимися во время занятий:

- Общая культура,
- Аккуратность,
- Содержание в порядке инвентаря и личных вещей,
- Реакция на замечания и поощрения,
- Выполнение санитарных норм и правил техники безопасности,
- Трудолюбие,
- Коммуникабельность.

2. Формы занятий при подведении итогов:

- Соревнования,
- Зачеты,
- Игры,
- Эстафеты.

3. Выполнение норм по технической подготовке:

- Соревнования,
- Контрольные тесты.

4. Ведение документации при подведении итогов:

- Протоколы контрольных нормативов.
- Протоколы соревнований.
-

Учебно-тематический план.
(первый год обучения)

№ п/п	Наименование тем.	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Легкая атлетика	15	57	72	Тестирование, опрос, зачет
2.	Гимнастика с элементами акробатики	6	30	36	Опрос, промежуточное тестирование, тестирование, зачет
3.	Подвижные игры	3	25	28	Зачет, тестирование, эстафета на время
4.	Баскетбол	2	6	8	Тестирование, опрос, зачет
	Итого:	26	118	144	

Учебно-тренировочные занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа, 2 часов в неделю.

* Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы рекомендуется планировать с учетом погодных условий и календаря соревнований.

Средства легкой атлетики, подвижных игр и элементы гимнастики рекомендуется использовать в течение всего учебного года. А элементы спортивных игр и акробатики преимущественно в холодное время года, когда тренировочные занятия проводятся в помещении.

** Теоретические сведения сообщаются в течение 5-7 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения. В сентябре и январе проводится общий инструктаж учащихся по технике безопасности с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале учета тренировочных занятий.

***Участие в соревнованиях планируется с учетом календаря соревнований для данной возрастной категории а также возможности участия обучающихся.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Теоретическая подготовка:

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Изменение роста, веса и силы мышц.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Контроль над правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

Названия и правила подвижных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Практическая часть:

Раздел: ОФП

1. Лёгкая атлетика.

Теоретические знания:

- Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой.
- Простейшие упражнения на освоение техники.
- Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой.
- Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.
- Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике.

Практические умения:

1.1. Ходьба и бег, кроссовая подготовка.

- Закрепление навыка правильной осанки.
- Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.

- Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.
- Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.
- Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров.
- Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения.
- Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий.
- Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту.
- Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.
- Специальные беговые легкоатлетические упражнения.
- Обучение технике высокого старта

1.2. Прыжки.

- Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.
- Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.
- Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега.
- Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей.
- Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.
- Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.
- Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

1.3. Метание и ловля

- Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.
- Упражнения в жонглировании мячами.
- Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой.
- Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи.

1.4. Упражнения на развитие физических качеств:

1-й год обучения

Выносливость:

- Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м.
- Чередование ходьбы и бега до 1000м.
- *Быстрота:*
- Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м).
- *Скоростно-силовые способности:*
- Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м..
- Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.

Ловкость:

- Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.
- Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.

Скоростно-силовые качества:

- Бег по наклонной плоскости.
- Многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см.
- Броски набивных мячей массой до 1 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

2. Гимнастика с элементами акробатики:

Теоретические знания:

- Правила поведения и меры безопасности на занятиях.
- Простейшие упражнения на освоение техники.
- Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий гимнастикой.
- Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

Практические умения:

1.1. Прикладные упражнения.

- Простейшие виды построений и перестроений.
- Основные положения и движения рук, ног и туловища без предметов и с предметами.
- Упражнения разностороннего воздействия для плечевого пояса, туловища и ног, проводимые с музыкальным сопровождением и без него.

- Доступные упражнения в смешанных и простых висах с различными хватами.
- Смешанные упоры и различные передвижения в них на полу, гимнастических матах, скамейках.
- Лазание в различных направлениях в смешанных и простых висах на гимнастической стенке.
- Перелезания через препятствия.
- Упражнения в равновесии на мате и в движении с уменьшением площади опоры, увеличением высоты опоры, изменением исходного положения, выполнением движений руками, ногами, туловищем, поворотом, изменением скорости передвижения.
- Преодоление полос препятствий с использованием навыков прикладных гимнастических видов движений.

1-й год обучения

Упражнения на развитие гибкости:

- Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами;
- Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.
- Выпады и полушпагаты на месте.
- «Выкруты» со скакалкой.

Упражнения на развитие ловкости и координации:

- Произвольное преодоление простых препятствий.
- Передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе.
- Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы по заданию.
- Упражнения на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление в стойках на ногах для рук, головы, туловища, в седах и положениях лёжа.
- Жонглирование малыми предметами.

Упражнения на формирование осанки:

- Упражнения на проверку осанки, ходьба на носках, ходьба с заданной осанкой, виды стилизованной ходьбы.

Упражнения для развития силовых способностей:

- Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги.
- Упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 гр, гимнастические палки) с включением в работу основных мышечных групп.

3. Подвижные игры.

Преподаватель выбирает самостоятельно:

- Индивидуальные, парные, коллективные игры.
- Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений.
- Подготовительные игры к баскетболу и другие.
- Эстафеты.

1.1. Примерный перечень подвижных игр:

«Чья команда быстрее соберётся?», «Ровным кругом (затейники)», «Медведь и пчёлы», «У медведя во бору», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Лягушки и цапля», «Море волнуется», «Сделай фигуру», «Сторож», «Ловишка, бери ленту», «Два Мороза».

Игры-соревнования (эстафеты). Игровые задания: «Кто быстрее перенесёт кегли?», «Ходьба и бег с препятствиями» (по шнуру, по гимнастической скамейке), «Кто быстрее докатит обруч до флажка?», «Не намочи ног» (пройти по кубам), «Построение и перестроение команд», «Найди, где спрятано», «Кто дольше?» (стойка на бревне на одной ноге), «Пройди и не урони» (пройти расстояние с мешочком на голове), «Покрути обруч», «Кто быстрее соберёт овощи?», «Переход через болото» (по дощечкам, кубам, бревну), «Кто быстрее?» (перетянуть шнур), «Кто первым доставит флажок?» (преодолевая препятствия), «Кто самый ловкий?» (проползти под дугой, пролезть в два обруча, перепрыгнуть «ручеек» и доставить пакет).

Игры со скакалками. Выполнить упражнения: «Кто быстрее?» (прыжки через скакалку, продвигаясь вперёд до условного места), «Кто дольше?» (прыжки через скакалку на месте), «Кто как умеет?» (каждый играющий показывает движения).

«Охотник (и) и звери», «Рыбак и рыбки», «Бездомный заяц», «Кто быстрее?», «Ровным кругом» (сделай фигуру), «Совушка», «Карусель», «Зайцы и волк», «Кошка и мыши», «Пятнашки», «Не мочи ног», «Мышеловка», «Ловишки с мячом», «Космонавты», «Биты», «Не оставайся на полу» (земле), «Кого назвали, тот ловит мяч», «Пожарные», «Кегли», «Колпак и палочка», «Караси и щука», «Камешки», «Пустое место».

Игры-соревнования (эстафеты). Игровые задания: «Пройди и не урони» (ходьба по доске или скамейке с мешочком на голове), «Не сходи со шнура» (прыжки на одной ноге по расположенному на полу шнуру), «Попади мячом в цель» (метание в горизонтальную цель), «Кто ловкий?» (бежать и нести шарик в ложке), «Канатоходец» (пройти по канату, положенному на полу, на четвереньках, опираясь руками о канат), «Кто дальше прыгнет?» (прыгнуть в длину с места через положенный на полу канат), «Чья команда сильнее?» (перетягивание каната), «Кто бросит дальше?» (метать правой и левой рукой вдаль), «Передай мяч» (передавать

мяч над головой от первого члена команды к последнему - кто быстрее?), «Пронести мяч» (пройти определённое расстояние, ударяя мяч о пол), «Мяч о стенку» (ударять мяч о стенку и ловить его), «Попади мячом в кольцо» (с расстояния 2-3 м), «Перепрыгнули ручеёк» (перепрыгнуть через две положенные на расстоянии палки), «Бросаю-ловлю» (посчитаем вместе, сколько раз ты поймал мяч), «Кто быстрее?» (прыжки вперёд с мячом, зажатым между коленями), «Трудные препятствия» (пронести два ведёрка, наполненных водой; быстро перенести картошку в ложке).

4. Баскетбол

Теоретические знания:

- Правила мини-баскетбола
- Оборудование и инвентарь.
- Простейшие упражнения на освоение техники.
- Игра по упрощённым правилам.
- Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий баскетболом.
- Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

Обучение приёмам техники:

- Броски, ловля мячей, передача партнёру. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча.
- Стойка, перемещение, остановки: смена направления движений; повороты, прыжки толчком одной и двумя ногами.
- Игровые упражнения с малыми и большими (резиновыми) мячами.
- Передача и ловля мяча: двумя руками на месте и в движении (шагом и бегом) без зрительного контроля; с остановкой, с приседанием, с изменением направления и скорости движения.
- Ведение мяча: на месте, в движении, правой и левой рукой.
- Обводка препятствий (партнёра) попеременно правой и левой рукой при пассивном и активном сопротивлении.
- Броски: одной рукой от плеча и двумя руками над головой с места; одной рукой (правой, левой) после ведения (два шага); штрафные броски. Для девочек – бросок двумя руками от груди (без замаха, мяч выпускается над головой).
- Выбивание, вырывание мяча, перехват мяча.
- Финты (ложные движения): ознакомление с задачей приземления; без мяча с целью освободиться от защитника.
- Сочетание приёмов техники. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Необходимые знания:

- Правила игры в мини-баскетбол.

- Правила техники безопасности на занятиях
- Правильно использовать и пользоваться инвентарём и оборудованием

Необходимые умения:

- Овладеть приёмами техники (передача и ловля мяча, ведение мяча, бросок с места и после ведения).
- Знать правила игры и участвовать в играх (в течение года в 4-5 играх).
- Высота подскока. Выполняется на месте. Из двух попыток засчитывается лучшая.
- Обводка области штрафного броска с броском, сек.
- Штрафной бросок.

Методическое обеспечение дополнительной программы по легкой атлетике

№ п/п	Разделы, темы	Формы занятий	Методы	Дидактический материал, ТСО	Форма подведения итогов
	<p>Теоретическая подготовка:</p> <p>Техника безопасности и правила поведения на стадионе и в спортивном зале, на учебных занятиях.</p> <p>Здоровье и развитие человека.</p> <p>Строение тела человека. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы.</p> <p>Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц, изменение веса, роста и силы мышц.</p>	Беседа	Словесный, демонстрационный	Памятки	Опрос
	<p>Общая физическая подготовка (ОФП):</p> <p>1. Лёгка атлетика. Закрепление навыка и совершенствование техники бега, прыжков, метания мяча. Преодоление полосы препятствий.</p>	Практическое занятие.	Словесный, наглядный, упражнения	Школьный стадион, теннисные мячи, свисток, секундомер	Практические занятия. Наблюдение Оценки. Объяснение ошибок, упражнения для исправления.

	<p>2. Гимнастика с основами акробатики. Различные висы, упоры, перелазание через препятствия, опорные прыжки, элементы акробатических упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p>	Практическое занятие.	Словесный, наглядный, упражнения	Гимнастические скамейки, маты, бревно, шведская стенка, скакалки, канат, перекладина, гимнастический конь и козёл.	Практические занятия. Наблюдение Оценки. Объяснение ошибок, упражнения для исправления.
	<p>3. Подвижные игры, эстафеты, соревнования.</p>	Игра	Соревновательный	Мячи, кегли, обручи, свисток, гимнастические палки, барьеры.	Наблюдение, оценки
	<p>4 Баскетбол: Обучение приёмам техники. Броски и ловля мяча. Стойки и перемещения. Передачи, броски одной и двумя руками, финты (в парах и индивидуально).</p>	Практическое занятие. Тренировка.	Словесный, наглядный, упражнения, тренировка.	Спортивный зал, баскетбольные щиты, мячи, свисток, секундомер	Практические занятия. Наблюдение Оценки. Объяснение ошибок, упражнения для исправления.
	<p>Контрольные нормативы по ОФП</p>	Соревнование, Зачёт.	Соревнования, индивидуальный зачёт.	Спортивный зал, стадион, свисток, секундомер, мячи для метания, перекладина, линейка.	Наблюдение, оценки, протокол.

Медицинский контроль.

Ребёнок зачисляется в группу при наличии справки-допуска от врача-педиатра.

Медицинский контроль осуществляется медицинским работником школы, так как занятия проходят на базах ОУ, а также контролируется медицинским работником.

Воспитательная работа.

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у

ребёнка способности выстраивать жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Воспитательная работа в спортивно-оздоровительных группах направлена на создание условий для развития свободной и ответственной личности, условий, в которых мог бы сформироваться человек, ориентированный на добро и активное социальное взаимодействие, на здоровый образ жизни и на умение организовать свой досуг посредством занятий физкультурой и спортом, на получение достойного места в жизни.

Специфика воспитательной работы в спортивно-оздоровительных группах состоит в том, что весь процесс воспитания строится на тесном сотрудничестве тренера-преподавателя, классного руководителя в школе и родителей.

На протяжении всей работы они формируют у своих воспитанников чувство патриотизма и такие нравственные качества, как честность, доброжелательность, толерантность, упорство и дисциплинированность, чувство прекрасного, аккуратность и трудолюбие.

Основными формами совместной воспитательной работы являются:

- Чествование победителей соревнований и именинников;
- Родительские собрания с участием тренеров-преподавателей и руководителей ГБОУ школа № 621
- Тематические беседы;
- Регулярное подведение итогов спортивной деятельности по группам.

Воспитательные средства:

- Личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, объективность, здоровый образ жизни, справедливость) и его педагогическое мастерство;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; наставническая и шефская работа старших учащихся с младшими;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования.

Оценочные материалы по освоению программы

Критерии оценки по уровню физической подготовленности учащихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Оценка					
			мальчики			девочки		
			3	4	5	3	4	5
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6.3 и >	6.1-5.5	5,0 и <	6.4 и >	6.3-5.75
			12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	5.0
			13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	5.0
			14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	6.0-5.4
			15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	6.2-5.5
2	Координа- ционные	Челночный бег 3 x 10 м, с	11	9.7 и >	9.3-8.8	8.5 и <	10.1 и >	9.7-9.3
			12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1
			13	9.0	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0
			14	9.0	8.7-8.3	8.0	9.9	9.4-9.0
			15	8.6	8.4-8.0	7.7	9.7	9.3-8.8
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и <	160-180	195 и >	130и <	150-175
			12	145	165-180	200	135	155-175
			13	150	170-190	205	140	160-180
			14	160	180-195	210	145	160-180
			15	175	190-205	220	155	165-185
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и <	1000- 1100	1300 и >	700 и <	850-1000
			12	950	1100- 1200			
			13	1000	1150- 1250			
			14	1050	1250- 1450			
			15	1100	1200- 1300 1250- 1350			
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и <	6-8	10 и >	4 и <	8-10
			12	2	6-8	10	5	9-11
			13	2	5-7	9	6	10-12
			14	3	7-9	11	7	12-14
			15	4	8-10	12	7	12-14
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз (мальчики)	11			6 и >		
			12					
			13	1	4-5		7	
			14	1	4-6		8	
			15	2	5-6		9	
			3	6-7	10			
				7-8				

Критерии оценки по результатам контрольных нормативов

Физические способности	Физические упражнения	Результат			Результат		
		3	4	5	3	4	10.2
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта, с	12	11	9.2	18.0	16.5	10.2
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	170	185	200	135	160	175
Силовые	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	б/у	17	12	б/у	б/у	18
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз	30	40	47	15	25	37
Выносливость	Бег 2000 м, мин, с	б/у	11	8.50	б/у	15.00	14,0
Координационные	Последовательность выполнения 5 кувырков, с	б/у	14	10,0	б/у	14	10

Список литературы:

1. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций.- М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
2. Информация о противопоказаниях к занятиям физкультурой и целесообразном возрасте начала занятий отдельными видами спорта: нормативная консультация // Практика административной работы в школе. – 2005.-№8.-С.28.
3. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.-116 с.:
4. Учетно-отчетная документация по организации и проведению спортивных соревнований. // Практика административной работы в школе.-2005.-№8.- С.29.
7. Борковский А. С. Комплексы гимнастических упражнений для начальной школы., Минск, «Народная Асвета», 1998 г.
8. Воротилкина И. Физкультурно-познавательные технологии в начальной школе (здоровьесберегающий аспект) // ФИЗКУЛЬТУРА№2.- с 39.
9. Геллер Е. М. На старт вызывает Спортландия.- Мн.: Полымя,1988.-176с.
11. Железняк Н. Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкол. образования. Мозырь: «Белый Ветер», 2008 г.
12. Зотов О. А. О реализации государственной политики в области физической культуры и детско-юношеского спорта в гг., исходя из уставных целей и задач Объединения «Юность России» // Педагогическая мастерская. -2005.-№6.-С.33.
13. Езушина Е. В. Уроки здоровья: программа, уроки здоровья, Волгоград,2009 г.
14. Ерёменко И. Профилактика вредных привычек., Москва. Глобус, 2007 г.
15. Ковалько В. И. Школа физкультминуток., Москва, «ВАКО», 2009 г.
16. Кузнецов В. С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: метод. Пособие. – М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2006 г.
17. Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера.- М.: Советский спорт, 2007. – 404с.:

18. Никитушкин В. Г., Губа В. П., Гапаев В. И. Легкая атлетика: Учебное пособие для общеобразовательных школ.-М.,2005.-224с.
19. Николаева Н. И. Школа мяча., Санкт-Петербург, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008
20. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать/ Н. Г.Озолин.- М.: Астрель: АСТ, 20– (Профессия – тренер).
21. Петерсон Т. Я. Мини-баскетбол. М.; «Физкультура и спорт», 1993 г.
22. Попова Г. П. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки., Волгоград, 2008 г.
23. Правдов М. Интеграция двигательной и познавательной деятельности детей младшего школьного возраста на уроке физической культуры. // Начальная школа. – 2006. -№11. – С. 71.
24. Репина В. Выздоровеет физкультура – будет здоровье (тренажеры во 2-10 кл.. для сбережения здоровья) // Спорт в школе. – 2005. - № 23. – С.14.
25. Рыбина Л. Здоровое образование (направления здоровьесберегающей педагогики: физкультура) // Спорт в школе. – 2005. - №18. – С.11.
26. Смирнов Д. «Древо целей физкультурно-оздоровительной работы // Дополнительное образование. -2005.- №9. – С.10.
27. Титова Т. Оздоровительные возможности урока физкультуры // Спорт в школе. – 2005. №19. – С 47.
28. Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития: Академия, Ко: Академия Холдинг, 2000.-224 с.:
29. Шарабарова И. Н. Упражнения со скакалкой. М.; «Советский спорт», 1991 г.
30. Шеффер И. В. Дружи с гимнастикой. М.; «Физкультура и спорт», 1997 г.
31. Воротилкина И. Физкультурно-познавательные технологии в начальной школе (здоровьесберегающий аспект) // ФИЗКУЛЬТУРА. – 2005.

Календарно-тематическое планирование

Лёгкая атлетика 1 год обучения

№	Содержание занятий	Вид занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	очное	2	01.09
2.	Лёгкоатлетическая разминка.	очное	2	03.09
3.	Высокий старт. Бег с ускорением	очное	2	08.09
4.	Повторный бег.	очное	2	10.09
5.	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	очное	2	15.09
6.	Развитие гибкости	очное	2	17.09
7.	Бег «под гору», «на гору»	очное	2	22.09
8.	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	очное	2	24.09
9.	Техника метания мяча	очное	2	29.09
10.	Техника эстафетного бега 4x40м	очное	2	01.10
11.	Метания мяча на дальность	очное	2	06.10
12.	Техника спортивной ходьбы	дист.	2	08.10
13.	ОФП – подвижные игры	очное	2	13.10
14.	Специальные беговые упражнения	очное	2	15.10
15.	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт	очное	2	20.10
16.	Бег на средние дистанции 300-500 м.	очное	2	22.10
17.	Бег на средние дистанции 400-500 м.	очное	2	27.10
18.	Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м.	очное	2	29.10
19.	Гигиена спортсмена и закаливание.	дист.	2	03.11
20.	Повторный бег 2x60 м.	очное	2	05.11
21.	Равномерный бег 1000-1200 м.	очное	2	10.11
22.	Технике эстафетного бега	очное	2	12.11
23.	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	очное	2	17.11
24.	Кроссовая подготовка	очное	2	19.11
25.	Круговая тренировка	очное	2	24.11
26.	Бег на средние дистанции 300-500м	очное	2	26.11
27.	Подвижные игры и эстафеты	очное	2	01.12
28.	Экспресс-тесты	очное	2	03.12
29.	История развития легкоатлетического спорта.	дист.	2	08.12
30.	Развитие координации	очное	2	10.12
31.	Спортивная ходьба	очное	2	15.12
32.	ОФП - подтягивания	очное	2	17.12
33.	Низкий старт, стартовый разбег	очное	2	22.12
34.	Бег по повороту	очное	2	24.12

35.	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	очное	2	29.12
36.	Бег 500м	очное	2	12.01
37.	Метание мяча	очное	2	14.01
38.	Бег 700м	очное	2	19.01
39.	Метание гранаты	очное	2	21.01
40.	Кросс 900м	очное	2	26.01
41.	Челночный бег	очное	2	28.01
42.	Кросс 1000м	очное	2	02.02
43.	Бег 60, 100м	очное	2	04.02
44.	Кросс 1300м	очное	2	09.02
45.	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	очное	2	11.02
46.	Кросс 1500м	очное	2	16.02
47.	Метания	очное	2	18.02
48.	Кросс 2000м	очное	2	23.02
49.	Встречная эстафета	очное	2	25.02
50.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	дист.	2	02.03
51.	Равномерный бег 1000-1200м	очное	2	04.03
52.	Развитие силы	очное	2	09.03
53.	Специальные беговые упражнения	очное	2	11.03
54.	Эстафетный бег	очное	2	16.03
55.	Ознакомление с правилами соревнований.	дист.	2	18.03
56.	Бег 60, 100м	очное	2	23.03
57.	Бег 500-800м	очное	2	25.03
58.	ОФП – прыжковые упражнения	очное	2	30.03
59.	Круговая эстафета	очное	2	01.04
60.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	дист.	2	06.04
61.	Прыжок в длину с разбега	очное	2	08.04
62.	Челночный бег 3x10м и 6x10 м.	очное	2	13.04
63.	Бег по пересечённой местности	очное	2	15.04
64.	Подвижные игры	очное	2	20.04
65.	Прыжок в высоту	очное	2	22.04
66.	Развитие гибкости	очное	2	27.04
67.	Судейство соревнований	дист.	2	29.04
68.	Прыжок в длину с разбега	очное	2	04.05
69.	Прыжок в высоту	очное	2	06.05
70.	Метание мяча, гранаты	очное	2	11.05
71.	Кросс 1000м	очное	2	13.05
72.	Экспресс-тесты	очное	2	18.05
Итого: 144 часа (из них 14 дистанционных, 130 очных)				