

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Комплекс основных характеристик программы…………………………3
2. Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации…………………………………………………………………16
3. Список литературы………………………………………………….……18

**1.Комплекс основных характеристик программы**

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике (далее Программа) имеет *физкультурно-спортивную направленность*. Программа составлена в соответствии с:

* Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Концепция модернизации российского образования на период до 2025 года;
* Приказ Министерства просвещения РФ “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” от 27 июля 2022 г. N 629;
* «Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России»;
* Примерными требованиями к программам дополнительного образования (Приложение к письму Департамента молодежной политики воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006г. №06-1844);
* Программа развития образования Орловской области;
* Положение о порядке разработки и утверждении дополнительной общеразвивающей программы»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.11.2021г. №09-3242);
* Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Приложение к письму Минобрнауки России от 29.13.2016г. №ВК-641/09);
* Устава МБУДО «Малоархангельская ДЮСШ».

**Актуальность программы***.*Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

**Отличительная особенность программы**заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта.

**Адресат программы.** В группы по легкой атлетике для учащихся 7-18 лет зачисляются дети соответствующего возраста, желающие заниматься легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

**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.

**Календарный учебный график**

Начало учебного года 1 сентября.

Окончание учебного года последнюю пятницу мая следующего календарного года.

Продолжительность учебного года **-**  36 недель, 216 часов.

Режим учебной недели организован в соответствии с учебными программами и учебным планом ДЮСШ и представляет собой скорректированную систему организации учреждения, включающую недельный цикл в группах, а также соревновательную деятельность, спортивно-массовую и воспитательную работу.

Этапы и года обучения, минимальный возраст для зачисления, минимальное количество учащихся в группе, максимальное количество учебных часов в неделю устанавливаются в соответствии с режимами учебной работы.

После 45 мин занятий предоставляется возможность (не менее 10 минут) для отдыха детей. При этом сам процесс продолжается, данное время может быть также использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности.

Максимальный объем нагрузки в неделю по общеразвивающим программам в академических часах 6 часов.

Занятия в группах проводятся по утвержденному расписанию, согласованному с образовательными организациями в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся.

В выходные дни и каникулярное время предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские, контрольные игры, матчевые встречи, городские, российские соревнования с участием команд различных возрастных групп.

Ежегодно КУГ утверждается приказом директора на учебный год и является приложением к данной программе.

Количество часов в неделю – 6 часов.

Количество часов в год – 216 часов.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел подготовки | Год подготовки | | Формы аттестации, контроля |
| 1 | 2 |
| 1. | Теоретическая подготовка | 6 | 6 | Беседа |
| 2 | Общая физическая подготовка | 162 | 154 | Зачет |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 18 | 21 | Зачет |
| 4 | Контрольные испытания | 4 | 6 | Зачет |
| 5 | Участие в соревнованиях | 8 | 8 | Протокол соревнований |
| 6. | Техническая подготовка | 18 | 21 | Зачет |
| Всего часов | | 216 | 216 |  |

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 утвержденного календаря соревнований для данной возрастной категории.

Тестирование при приеме в школу - в сентябре 1 года обучения.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета, бесед, соревнований в середине мая 1 года обучения.

Итоговая аттестация проводится в форме зачета, бесед, соревнований в середине мая 2 года обучения.

**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. *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
  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: про бегания 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.
  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.
  4. *Упражнения на развитие физических качеств:*

**1 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» (3х10м).

*Скоростно-силовые способности:*

* + - Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м..
    - Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.

***2 год обучения***

*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).

*Выносливость*:

* + - Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности.
    - Равномерный бег, чередующийся с ходьбой до 1,5 км.
    - Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с равномерным бегом в режиме большой интенсивности до 200м. *Быстрота*:
    - Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров.

1. *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 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 полу шпагаты 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 переменой опоры на руки и ноги.
    - Упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений, с включением в работу основных мышечных групп.

1. ***год обучения***

*Упражнения для развития гибкости:*

* + - Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.
    - Полушпагат и широкие стойки на ногах.

*Упражнения на развитие ловкости и координации:*

* + - Преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т. д.
    - Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями ногами и руками.
    - Равновесие типа «ласточка» на широкой и ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений; воспроизведение поз по заказу и словесному описанию.
    - Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие.
    - Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; «выключение» и «включение» звеньев, полное расслабление всех мышц.

*Упражнения на формирование осанки:*

Комплексы корригирующих упражнений; на контроль ощущений в постановке головы, плеч, позвоночного столба.

* + - Передвижения с заданной осанкой; ходьба под музыкальное сопровождение, танцевальные движения.

*Упражнения на развитие силовых способностей:*

* + - Лазание по гимнастической стенке (комплексы упражнений с различной направленностью передвижений); по наклонной гимнастической скамейке ( в упоре на коленях и в упоре присев).
    - Перелезания через препятствия с опорой на руки.
    - Подтягивание в висе лёжа;
    - Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.
    - Комплексы упражнений с гантелями (малыми), набивными мячами (до 1 кг).
    - Прыжковые упражнения; многоскоки; прыжки с продвижением поочерёдно на правой и левой; прыжки вверх и вперёд толчком одной и двумя ногами одновременно.

1. **Подвижные игры.** 
   * + Индивидуальные, парные, коллективные игры.
     + Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений.
     + Подготовительные игры к баскетболу, футболу и другие.
     + Эстафеты.
   1. *Примерный перечень подвижных игр 1 год обучения:*

«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 «ручеёк» 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).

* 1. *Примерный перечень подвижных игр 2 год обучения:*

«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 поймаешь мяч), «Кто быстрее?» (прыжки вперёд с мячом, зажатым между коленями), «Трудные препятствия» (пронести два ведёрка, наполненных водой; быстро перенести картошку в ложке).

1. **Футбол**

**Теоретические знания:**

* + - Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом.
    - Простейшие упражнения на освоение техники.
    - Игра по упрощённым правилам.
    - Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.
    - Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

**Элементы футбольной техники:**

* + - Различные виды бега: «змейкой»; бег с изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперёд; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т. п.
    - Различные виды прыжков; подскоки.
    - Подвижные игры: «Ловишки», «Пятнашки», «Заморожу» и т. п.
    - В паре с тренером-преподавателем, а по мере усвоения техники - с другим игроком.
    - Пронося ногу над мячом, другой ногой подтолкнуть его на ход.
    - Игровое упражнение «Ну-ка, отними!» в паре с тренером-преподавателем.
    - Игровое упражнение «Горячий мяч» (по принципу «Горячей картошки» - только ногами).
    - Ловля мяча, летящего на уровне груди (игроки подают мяч вратарю сначала руками - игровое упражнение «Горячая картошка»: вратарю во время ловли мяча необходимо подпрыгнуть вверх так, чтобы мяч оказался на уровне живота, - затем ногами).
    - Ловля низколетящего мяча (перемещаясь боком с одной стороны гимнастической скамейки к другой, отбивать ладонями брошенный тренером- преподавателем мяч с расстояния 2,5-3м.).
    - Приём катящегося мяча (перемещаться вдоль линии и отбивать ладонями, с широко расставленными пальцами, катящиеся мячи, которые поочерёдно посылают игроки ногами с расстояния 3-4м.).

Бросок мяча двумя руками: из-за головы; из-за плеча правой (левой) рукой; одной рукой сбоку низом.

* + - Выбивание мяча в поле (пробежав несколько шагов, подбросить мяч невысоко вверхвперёд и ударить по нему подъёмом ноги).
    - Перебрасывание мяча способом двумя раками из-за головы через сетку, стоя в паре.
    - На точность: в ноги или на ход движущемуся партнёру.

1. **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) переменно 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.

**Рабочая программа** представлена в виде тематического планирования.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание  (разделы, темы) | 1 г. об. | 2 г.об. |
| I | Теоретическая подготовка | 6 | 6 |
|  | Здоровье и развитие человека. | 1 | 1 |
|  | Влияние физических упражнений, на развитие. Физические качества. | 1 | 1 |
|  | Основные формы движения. Изменение роста, веса и силы мышц. | 1 | 1 |
|  | Обучение движениям. Эмоции. | 1 | 1 |
|  | Контроль и самоконтроль. | 1 | 1 |
|  | Правила подвижных и спортивных игр, правила проведения и безопасность. | 1 | 1 |
| II | Общая физическая подготовка | 162 | 154 |
|  | Строевые упражнения | 6 | 6 |
|  | Общеразвивающие упражнения | 46 | 50 |
|  | Ходьба и бег, кроссовая подготовка | 18 | 20 |
|  | Прыжки | 6 | 10 |
|  | Метание и ловля | 10 | 6 |
|  | Развитие физических качеств | 56 | 42 |
|  | Подвижные игры и эстафеты | 20 | 20 |
| III | Специальная физическая подготовка | 18 | 21 |
|  | Упражнения для развития выносливости | 6 | 6 |
|  | Упражнения для развития быстроты | 6 | 4 |
|  | Упражнения для развития скоростно-силовых способностей | 6 | 5 |
|  | Упражнения для развития ловкости |  | 6 |
| IV | Контрольные испытания | 4 | 6 |
|  | Сдача нормативов | 4 | 6 |
| V | Участие в соревнованиях | 8 | 8 |
|  | Прикидки | 4 | 3 |
|  | Соревнования | 4 | 5 |
| VI | Техническая подготовка | 18 | 21 |
|  | Структура движения | 2 | 2 |
|  | Реакция стартового ускорения | 8 | 10 |
|  | Достижение максимальной скорости и сохранение её | 8 | 9 |
|  | Итого часов | 216 | 216 |

Примерный годовой план-график распределения учебного материала

1 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание занятия | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Итого часов |
| 1 | Теория | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | 6 |
| 2 | ОФП | 17 | 20 | 19 | 21 | 15 | 17 | 22 | 21 | 10 | 162 |
| 3 | СФП | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 18 |
| 4 | Контрольные испытания | 2 | - | - | - | - | - | 2 | - | - | 4 |
| 5 | Участие в соревнованиях и прикидках | 2 | 1 | 2 | - | - | - | - | 1 | 2 | 8 |
| 6 | Техническая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 18 |
|  | Итого часов: | 26 | 26 | 26 | 26 | 20 | 22 | 26 | 26 | 18 | 216 |

Примерный годовой план-график распределения учебного материала

2 года обучения.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание занятия | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Итого часов |
| 1 | Теория | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | 6 |
| 2 | ОФП | 16 | 19 | 18 | 20 | 15 | 17 | 19 | 20 | 10 | 154 |
| 3 | СФП | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 21 |
| 4 | Контрольные испытания | 3 | - | - | - | - | - | 3 | - | - | 6 |
| 5 | Участие в соревнованиях и прикидках | 2 | 1 | 2 | - | - | - | - | 1 | 2 | 8 |
| 6 | Техническая подготовка | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 21 |
|  | Итого часов: | 26 | 26 | 26 | 26 | 20 | 22 | 26 | 26 | 18 | 216 |

**Планируемые результаты**

*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.

*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.).

**2.Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации**

**Условия реализации программы**

*Кадровые условия*

Программу реализуют педагоги дополнительного образования, которые имеют: Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю секции без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

Для старшего педагога дополнительного образования - высшее профессиональное образование и стаж педагогической работы не менее 2 лет.

*Материально-технические условия*

Для реализации данной программы необходимо:

- спортивный зал

- спортивный инвентарь (гимнастические палки, скамейки, об­ручи, скакалки; набивные мячи 1-2 кг; эстафетные палочки; баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи. Снаряды: малые мячи 150 грамм, гранаты 300 грамм. Оборудование: барьеры, гимнастические маты, стойки для прыжков в высоту, гимнастический мост, канаты, стартовые колодки, высокая и низкая перекладины)

- медицинская аптечка.

**Формы аттестации**

Для определения результативности данной образовательной программы и достижения поставленных задач применяются следующие формы аттестации занимающихся в секции «Легкая атлетика»:

1. Опрос
2. Текущий контроль
3. Промежуточный контроль
4. Итоговый контроль

**Оценочные материалы**

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

**Бег на 30 метров.** Проводится с низкого старта после 10-15 минутной разминки на дорожке стадиона или спортивного зала. В каждом забеге учувствуют не менее 2–х испытуемых, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды по ручному секундомеру. Разрешается только одна попытка.

после пробного прыжка дается 3 попытки. Учитывается лучший результат.

**Бег.** Проводится на дорожке стадиона или в спортивном зале. Время фиксируется в соответствие с правилами соревнований по легкой атлетике. Тестирование осуществляется в следующей последовательности:

1 день **–** бег на 30 м, прыжки, бег 300 м;

2 день – бег на 1000 м.

Если тестирование необходимо провести в один день, то бег на длинную дистанцию должен быть последним, а перед забегом необходимо дать обучающимся достаточный отдых.

**Контрольные упражнения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Виды испытаний** | **Пол** | **Нормативы** | | |
| **3 балла** | **4 балла** | **5 баллов** |
| 1 | Челночный бег 3х10 | мальчики  девочки | 10.4  10.9 | 10.1  10.7 | 9.2  9.7 |
| 2 | Бег 30 м | мальчики  девочки | 6.9  7.2 | 6.7  7.0 | 5.9  6.2 |
| 3 | Прыжки в длину с места | мальчики  девочки | 115  110 | 120  115 | 140  135 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | мальчики  девочки | 7  4 | 9  6 | 14  10 |
| 5 | Бросок набивного мяча из-за головы весом 1 кг. | мальчики  девочки | 210  200 | 230  220 | 250  240 |
| 6 | Смешанное передвижение бег 1000 м | мальчики  девочки | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |

**Список литературы.**

1.Бег на средние и длинные дистанции: Система подготовки / Ф.П.Суслов,Ю.А.Попов, В.Н.Кулаков, С.А.Тихонов; Под ред. В.В.Кузнецова. - М: Физкультура и спорт, 1982.- 176 с.

1. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М: ВНИИФК, 2003. - С. 86 - 89.
2. Концепция физического развития детей и подростков. - М., ФК: воспитание, обра­зование, тренировка. - 1996. - №1. - С.5-10. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б.
3. Кузнецов B.C., Колодницкий Г.А. Физкультурно - оздоровительная работа в школе: Метод. Пособие. - М., 2003. - 128 с.
4. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции: Примерная программа спор­тивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. - 108 с.
5. Майфат СП., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юно­шеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
6. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г.Озолин. - М.: Астрель: ACT, 2006. - 863, [1] с: ил. - (Профессия-тренер).
7. Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. Педагогические основы методики обучения легкоатлети­ческим упражнениям. - М., 1998. - 79 с.
8. Основы знаний по физической культуре: Материалы для поступающих на факуль­тет ОФКиТ БГАФК. / Сост. А.А. Майструк, Н.Н. Кройтер. - Мн., 2003. - 102 с.

10.Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995. - 91 с.

**Перечень Интернет-ресурсов**

- Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;