

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
г. НОВОСИБИРСКА
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №218»

Программа принята
на заседании педагогического совета
от 31.08.2021
(протокол № 1)

Программа утверждена
приказом № 122-К/05 от 31.08.2021
Директор
И. Е. Трунова/



Дополнительная общеразвивающая программа
«Лёгкая атлетика»

*Дополнительная
общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
Уровень освоения программы: базовый*

Автор-составитель:
Кильдяева Екатерина Александровна,
педагог дополнительного образования
Возраст учащихся: 11-16 лет
Срок реализации программы: 4 года

Пояснительная записка

Настоящая программа разработана в рамках реализации Федерального проекта «Успех каждого ребенка», на основе требований:

– Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 01.07.2020);

– Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07.2020);

– Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

– Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;

– Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996р;

– Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р;

– Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

– Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

Направленность – физкультурно-спортивная. Программа направлена на освоение теоретических и практических знаний учащимися, формирование двигательных умений и навыков в процессе изучения техники легкоатлетических

видов, а также коррекции ошибок и неточностей в процессе выполнения технических элементов.

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта входит в программу летних Олимпийских игр. В системе физического воспитания легкая атлетика играет ведущую роль благодаря большому разнообразию, доступности и прикладному характеру ее видов. В основе видов спорта легкой атлетики заложены естественные локомоторные движения человека, что объясняет доступность легкоатлетических упражнений и возможность варьировать тренировочную нагрузку. Занятия по легкой атлетике проводятся в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях, таким образом обеспечивается всестороннее физическое развитие, укрепляется здоровье детей. Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Актуальность программы обусловлена потребностью современного общества в формировании у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы физкультурно-спортивной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Педагогическая целесообразность основана на характеристике подросткового возраста как важнейшего этапа в гармоничном физическом развитии обучающихся. Легкая атлетика включает базовые виды двигательной активности человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Обучение легкоатлетическим упражнениям является хорошей основой для физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и достижения всестороннего физического развития занимающихся, овладения техникой отдельных видов легкой атлетики, выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой.

Отличительные особенности программы

К особенностям программы относятся:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Адресат программы: обучающиеся в возрасте с 11-16 лет.

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

Целостная система подготовки решает следующие основные задачи:

Предметные:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков;
- развитие физических способностей;

Метапредметные:

- раскрытие потенциала ребенка;

Личностные:

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

Сроки реализации: программа рассчитана на 2 часа в неделю в (72 часа в год).

Этапы:

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта;

второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков;

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

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

Основными формами подведения итогов программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике:
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики

Планируемые результаты

Результаты освоения программы представлены личностными, метапредметными и предметными результатами.

Результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика».

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения программы, отражают:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил безопасного поведения во время занятий и соревнований.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и тренировочных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в теоретической и практической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программного материала. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний об истории легкой атлетики, правилах отдельных видов легкой атлетики, организации и проведении соревнований по легкой атлетике;
- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий по легкой атлетике с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий по легкой атлетике с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- овладение основами техники легкоатлетических упражнений, умением использовать их в разнообразных формах тренировочной и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В результате освоения программы обучающиеся должны **знать**:

- теоретические и методические основы системы физического воспитания;
- анатомо-физиологические особенности развития своего организма и влияние различных упражнений на его развитие;

- технику отдельных легкоатлетических упражнений;
- основные правила соревнований по легкой атлетике, методику организации и проведения соревнований различного уровня;
- методы врачебного контроля в процессе занятий физической культурой и спортом.

В результате освоения программы обучающиеся должны **владеть**:

- техникой отдельных легкоатлетических упражнений;
- навыками судейства соревнований по легкой атлетике.

В результате освоения программы обучающиеся должны **уметь**:

- выполнять основные легкоатлетические упражнения;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Демонстрировать:

6 класс

Оценка	Прыжок в длину с места (см)	Бег 30м (сек)	Подтягивание (мальчики)	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки)	Бег 1000м (мин. сек.)	Оценка	Прыжок в длину с места (см)	Бег 30м (сек)
Высокий	190	170	4.9	5.0	9	Высокий	190	170
Средний	170	150	5.4	5.6	6	Средний	170	150
Низкий	150	130	6.0	6.3	2	Низкий	150	130

7-9 класс

Оценка	Прыжок в длину с места (см)	Бег 30м (сек)	Подтягивание (мальчики)	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки)	Бег 1000м (мин. сек.)	Оценка	Прыжок в длину с места (см)	Бег 30м (сек)
Высокий	208	185	4.7	4.9	10	Высокий	208	185

Средний	190	170	5.4	5.5	8	Средний	190	170
Низкий	170	143	5.8	6.1	3	Низкий	170	143

Примерный учебно-тематический план

№	Наименование темы	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Общая физическая подготовка	20	20	20	20
2	Специальная техническая подготовка	20	20	20	20
	2.1 Имитационные упражнения	2	2	2	2
	2.2 Спринтерский бег 95 %	2	2	2	2
	2.3 Техника прыжка в длину с разбега	3	3	5	5
	2.4 Техника прыжка в длину с места	3	3	3	3
	2.5 Техника метания меча	2	2	2	2
	2.6 Техника эстафетного бега	2	2	2	2
	2.7 Техника старта (высокого, низкого)	2	2	2	2
	2.8 Техника длительного бега	4	4	2	2
3	Специальная тактическая подготовка	10	10	20	20
	3.1 Тактика бега на короткие и длинные дистанции	5	5	10	10
	3.2 Тактика в прыжках и метаниях	5	5	10	10
4	Специальная физическая подготовка	10	10	6	6
	4.1 Общая скоростная подготовка	5	5	3	3
	4.2 Общая силовая подготовка	5	5	3	3
5	Контрольные нормативы	12	12	6	6
6	Всего	72	72	72	72

Содержание

1 год

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

Физическая культура человека

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Практическая часть: высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку.

2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.

- история развития легкой атлетики

Практическая часть: Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия).

- физическое развитие человека

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

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека

- значение правильного питания при занятиях спортом

Практическая часть: Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- подготовка к занятиям легкой атлетикой

Практическая часть:

Игры с бегом: «Волк во рву», « Жмурки», « Ловушки», « Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», « Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»

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

2 год

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой

Физическая культура человека

- закаливание организма.

Практическая часть: низкий старт, стартовый разгон и бег по дистанции 40-60 м, движение рук в беге, бег с ускорением.

2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

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

История развития легкой атлетики.

- легкая атлетика - как вид спорта

Практическая часть: прыжки в длину с места; отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия).

- физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств

Практическая часть: Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека:

- основные приёмы самоконтроля.

Практическая часть: Метание теннисного мяча, стоя боком в направлении метания, выход в положение "натянутого лука" в финальном усилии; выполнение хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии; метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8-10м.

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.

Практическая часть:

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

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

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

3 год

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

Физическая культура человека

- влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности.

Практическая часть: стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью.

2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

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

История развития легкой атлетики.

- место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.

Практическая часть: прыжки в длину с места; движение в полете в прыжках в длину с разбега; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия).

-организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Практическая часть: разбег в сочетании с отталкиванием; переход через планку. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека:

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Практическая часть: выполнение «крестного» шага при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов; Отведение руки с малым мячом на два шага при разбеге и метанию с четырех бросковых шагов; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 10-12м.

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- Организация досуга средствами физической культуры.

Практическая часть:

Игры с бегом: «Футбол», « Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.

Игры с прыжками: «Кузнечики», « Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Лапта»

4 год

Содержание

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

Физическая культура человека

- проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Практическая часть: стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью.

2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

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

История развития легкой атлетики.

- выдающиеся достижения отечественных спортсменов по легкой атлетике.

Практическая часть: прыжки в длину с места; движение в полете в прыжках в длину с разбега; подбор индивидуального разбега для каждого ученика; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия).

- здоровье и здоровый образ жизни.

Практическая часть: разбег в сочетании с отталкиванием; переход через планку. Подбор индивидуального разбега для каждого ученика Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека:

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Практическая часть: выполнение «крестного» шага при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов; Отведение руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге; метание малого мяча с полного разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 12-16м.

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- Организация досуга средствами физической культуры.

Практическая часть:

Игры с бегом: «Футбол», « Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.

Игры с прыжками: «Кузнечики», « Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Лапта»

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В учебных группах первого и второго года обучения.

В обучении детей основное внимание уделяется освоению знаний, средств, методов общей физической подготовки. Учебное занятие строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений (от 10 до 30 м), около половины времени занятий отводится спортивным и подвижным играм.

В учебных группах третьего и четвертого года обучения.

Обучение на занятиях направлено на изучение разнообразных спортивных упражнений легкой атлетики, на освоение умений правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации, распределять свои усилия,

действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы	
1.3.	Рабочие программы по физической культуре	
1.4.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха Физическая культура. 5-7 классы / Под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>В.И. Лях, А.А. Зданевич.</i> Физическая культура. 8-9 классы / Под общ. ред. В.И. Ляха. Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html <i>В.И. Лях, А.А. Зданевич.</i> Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/ на сайте издательства «Просвещение» по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html . Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). <i>Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В.</i>	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд. Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
1.5.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	В составе библиотечного фонда
1.6.	Методические издания по физической культуре для учителей	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	В составе библиотечного фонда

2	Учебно-практическое оборудование	
2.1.	Стенка гимнастическая	10
2.2.	Бревно гимнастическое напольное	1
2.3.	Бревно гимнастическое высокое	1
2.4.	Козел гимнастический	2
2.5.	Конь гимнастический	2
2.6.	Перекладина гимнастическая	2
2.7.	Канат для лазанья с механизмом крепления	1
2.8.	Мост гимнастический подкидной	2
2.9.	Скамейка гимнастическая жесткая	
2.10.	Маты гимнастические	10
2.11.	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	15
2.12.	Мяч малый (теннисный)	25
2.13.	Скакалка гимнастическая	30
2.14.	Палка гимнастическая	15
2.15.	Обруч гимнастический	15
<i>Легкая атлетика</i>		
2.16.	Планка для прыжков в высоту	8
2.17.	Стойка для прыжков в высоту	4
2.18.	Лента финишная	1
2.19.	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	6
2.20.	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	2
2.21.	Мячи для метания	20
<i>Подвижные и спортивные игры</i>		
2.22.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2
2.23.	Щиты баскетбольные тренировочные с кольцами и сеткой	4
2.24.	Мячи баскетбольные	50
2.25.	Сетка для переноса и хранения мячей	1
2.26.	Жилетки игровые с номерами	15
2.27.	Стойки волейбольные	2
2.28.	Сетка волейбольная	2
2.29.	Мячи волейбольные	25
2.30.	Табло перекидное	1
2.31.	Ворота для мини футбола	2
2.32.	Сетка для ворот мини-футбола	2
2.33.	Мяч футбольный	15
2.34.	Насос для накачивания мячей	2
<i>Измерительные приборы</i>		
2.35.	Секундомер	7
2.36.	Шагомер электронный	2
<i>Средства первой помощи</i>		
2.37.	Аптечка медицинская	1
3.	Спортивные сооружения	
3.1.	Спортивный зал игровой	С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек

3.2.	Кабинет учителя	Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки).
3.3.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Включает в себя стеллажи.
4.	Пришкольный стадион (площадка)	
4.1.	Легкоатлетическая дорожка	4
4.2.	Сектор для прыжков в длину	1
4.3.	Игровое поле для футбола	1
4.4.	Площадка игровая баскетбольная	1
4.5.	Площадка игровая волейбольная	1
4.6.	Гимнастический городок	2

ЛИТЕРАТУРА

Для педагога:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

Для обучающегося:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М.:Дрофа, 2008. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г