

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Тарасинская средняя общеобразовательная школа

Утверждена приказом директора
МБОУ «Тарасинская СОШ»
№ 88/2 от 02.09.2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Легкая атлетика»

- Дополнительная общеобразовательная программа по спортивно-оздоровительной направленности «Легкая атлетика» для учащихся составлена на основе пособия по внеурочной деятельности учащихся «Легкая атлетика» авторы: В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий М.: Просвещение, 2017г.

Возраст детей от 8 до 15 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик программы:

Даниленко Виктор Анатольевич

первая квалификационная категория

с. Тараса
2024 год

Пояснительная записка.

Данная Программа составлена на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. (дата актуализации: 01.02.2020 г) № 41 г. Москва «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 26 августа 2010 г. № 761н г. Москва «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, приказ от 9 ноября 2018 г. № 196

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика» под редакцией Г. А. Колодницкого, В. С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011 год), на основе комплексной программы 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.)

Новизна: данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально-волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Актуальность занятий лёгкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения.

Педагогическая целесообразность: программа является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях лёгкой атлетикой.

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы в том, что *содержание программы направлено на:*

- развитие физических способностей;
- формирование специальных знаний, умений и навыков;
- развитие внимания, мышления;

-воспитание нравственных, эстетических и личностных качеств обучающихся;

-формирование психологической готовности к жизни;

-взаимопонимание и бесконфликтность в общении;

- раскрытие потенциала каждого ребёнка.

Цель программы:

Содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического воспитания.

Задачи программы:

- формирование теоретических знаний по физической культуре;

- обучение технике легкоатлетических упражнений и её закрепление;

- развитие физических и морально-волевых качеств;

- укрепление здоровья и закаливание учащихся;

- воспитание интереса к систематическим занятиям спортом.

Формы и методы проведения занятий

Формы проведения занятий:

Групповая; круговая; индивидуальная работа, лекция; самостоятельная; учебно-тренировочная.

Методы обучения:

- Словесный метод обучения : объяснение, рассказ, указание, команды и распоряжения.

- Наглядный метод обучения: показ упражнений и техники выполнения педагогом, использование учебных наглядных пособий.

- Практический метод обучения: метод упражнений, метод разучивания по частям, соревновательный метод, игровой метод.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях

- теоретические и практические учебно-тренировочные занятия;
- освоение техники легкоатлетических упражнений;
- контрольные испытания;
- соревнования разного уровня.

Занятие состоит из следующих частей:

- Построение, разминка 10-15 мин.
- Основная учебная часть 40-45 мин.
- Игровая часть 25-30 мин.
- Восстановление 5 мин.
- Разбор занятия и подведение итогов 5-10 мин.

Условия реализации программы

Данная программа рассчитана на обучающихся 2-9 классов, годных по состоянию здоровья для занятий лёгкой атлетикой.

Условия формирования группы:

Учебные группы мальчиков и девочек комплектуются совместно. В секцию принимаются все желающие дети, допущенные врачом. Занятия с группами проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа.

Формой организации образовательного процесса являются учебно-тренировочные занятия в группе, а также участия в школьных, городских соревнованиях и спортивных праздниках, соревнования с другими образовательными учреждениями, самостоятельные занятия.

Наполняемость в группах составляет — 15 человек.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 3 года

1 год обучения: 68 часов в год,

2 год обучения: 68 часов в год,

3 год обучения: 68 часов в год.

Планируемые результаты

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

Укрепление здоровья учащихся.

Развитие двигательных способностей детей.

Воспитание морально-волевых качеств личности учащихся.

Дети овладевают знаниями в области физкультуры и спорта, приобретают жизненно важные навыки и умения.

Участие учащихся в спортивных соревнованиях, товарищеских встречах, Днях Здоровья и Спорта, массовых показательных выступлениях, конкурсах.

Способы проверки

Тестирование, контроль за частотой пульса, проведение открытого занятия, организация спортивных мероприятий, участие в соревнованиях.

По окончании первого года обучения, обучаемые должны уверенно знать:

- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей;
- о значении правильного питания при занятиях спортом ;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- основы личной гигиены, причины травматизма на занятиях и их предупреждение;

Умеют:

- пользоваться спортивным инвентарём;
- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;

По окончании второго года обучения, обучаемые должны уверенно знать:

- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;

Уметь:

- общаться с товарищами по команде и соперниками в спортивном зале
- оказывать помощь своим сверстникам;
- свободно обращаться со спортивным инвентарём.

По окончании третьего года обучения, обучаемые должны уверенно знать:

- Историю развития лёгкой атлетики;
- Строение и функции организма человека;
- Основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность, эстафетах, подвижных играх с элементами лёгкой атлетики.

Уметь:

- Выполнять контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- Контролировать своё самочувствие на занятиях лёгкой атлетикой;
- Выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям;
- Планировать режим дня.

Результаты освоения программы

личностные	предметные	метапредметные
<p>- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;</p> <p>- умение оказывать помощь своим сверстникам.</p>	<p>- формирование знаний о лёгкой атлетике и её роли в укреплении здоровья;</p> <p>- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;</p> <p>- умение вести наблюдения за показателями своего физического развития.</p>	<p>- определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <p>- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;</p> <p>- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</p>

Способы определения результативности усвоения программы

Для оценки изменений физической формы воспитанники сдают контрольные нормативы по различным показателям, отражающим уровень их физической подготовленности.

Итогами реализации дополнительной образовательной программы являются:

1 год обучения

- мониторинг (начальный, промежуточный, итоговый);
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование, сдача контрольных нормативов по общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.

2 год обучения

- мониторинг (начальный, промежуточный, итоговый);
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов ОФП

3 год обучения

- мониторинг (начальный, промежуточный, итоговый);
- тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые технико- тактические действия;
- результаты соревнований разного уровня.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
---------------------	--	---	-----------------------------	---------------------------------	----------------------

1 год	1 сентября	25 мая	34 недели	68часов	1 раз в неделю по 2 часа
2 год	1 сентября	25 мая	34 недели	68часов	1 раз в неделю по 2 часа
3 год	1 сентября	25 мая	34 недели	68часов	1 раз в неделю по 2 часа

Учебно-тематический план

Учебный план 1год обучения

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Основы знаний по легкой атлетике	в процессе занятий
2.	Общеразвивающие физические упражнения:	50
	Упражнения для развития скоростных способностей	20
	Упражнения для развития выносливости	10
	Упражнения для развития силовых способностей	10
	Упражнения для развития координации	5
	Упражнения для развития гибкости	5
3.	Специально – развивающие упражнения	18
	Итого	68

Содержание программного материала:

- «Правила здоровья»

1.1 Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Правила безопасности на занятиях, оборудование, инвентарь на занятиях.

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.

Закаливание. Режим дня.

1.2 Особенности развития физических качеств человека.

Общеразвивающие упражнения.

1.3 Комплексы упражнений для занятий в домашних условиях, в режиме выходного дня.

2. Бег на короткие дистанции

2.1 Теоретическая подготовка. Развитие бега в нашей стране и за рубежом. Техника безопасности.

2.2 Техника бега в медленном и быстром темпе (положение головы и туловища, постановка ноги на опору, вынос вперед маховой ноги, движения рук).

2.3 Прямолинейный бег и бег с изменением направления движения.

3. Прыжки в длину

- Прыжки в длину с места.
- Техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.
- Техника устойчивого и мягкого приземления после прыжка.

4. Прыжки в высоту

- Обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе.
- Обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

5. Метание малого мяча

- Обучить правильному держанию и выбрасыванию малого мяча.
- Обучить метанию малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.- стоя лицом в направлении метания.
- Обучить метанию малого мяча в цель (2х2) с расстояния 3-4 метра.

6. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики

- Игры с бегом: «Волк во рву», «Жмурки», «Акула и рыбки», эстафеты.
- Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов».
- Игры с мячом: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».

7. Общеразвивающие упражнения

7.1. Развитие силовых способностей: отжимания от пола или от скамьи, подтягивания на перекладине под углом 45градусов, скручивания на пресс, приседания.

7.2. Развитие координационных способностей и равновесия: кувырки вперёд и назад, перекаты, ходьба по скамье, прыгивание со скамьи на маты с удерживанием положения, стойка на лопатках, стойка на голове и руках.

7.3. Развитие гибкости: мостик из стойки на голове и руках, наклоны туловища в стороны, вперёд и назад, скручивания, упражнения на растяжку.

8. Эстафеты

Соревнования, эстафеты проводятся для проявления индивидуальных возможностей каждого ребёнка, развития наблюдательности, сообразительности, находчивости, воспитания чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки.

Календарно-тематическое планирование 1 года обучения

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводный инструктаж. Техника безопасности. Физические качества человека.	2		
2	Обучение технике бега. Бег в медленном и быстром темпе.	2		
3	ОРУ. Комплекс утренней гимнастики.	2		

4	Прямолинейный бег и бег с изменением направления.	2		
5	Упражнения на развитие силовых способностей.	2		
6	Бег на короткие дистанции	2		
7	Подвижные игры с бегом.	2		
8	Общеразвивающие упражнения.	2		
9	Упражнения на развитие координационных способностей.	2		
10	Бег с изменением направления.	2		
11	Техника прыжков в длину с места.	2		
12	ОРУ. Комплекс утренней гимнастики.	2		
13	Бег с изменением скорости и направления.	2		
14	Прыжки в длину с места.	2		
15	Упражнения на развитие силовых способностей.	2		
16	Эстафеты.	2		
17	Прыжки со скакалкой.	2		
18	Подвижные игры с бегом.	2		
19	Упражнения на развитие координационных способностей.	2		
20	Бег на короткие дистанции	2		

21	Прыжки в длину с разбега.	2		
22	ОРУ, силовые упражнения.	2		
23	Прыжки в высоту. Техника «перешагивание»	2		
24	Прыжки со скакалкой.	2		
25	Бег с изменением скорости и направления.	2		
26	ОРУ, развитие гибкости.	2		
27	Прыжки в длину с места.	2		
28	Эстафеты	2		
29	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе.	2		
30	Бег 100, 200м	2		
31	Подвижные игры с бегом.	2		
32	Упражнения на развитие координационных способностей.	2		
33	Прыжки в высоту. Перешагивание.	2		
34	Бег в медленном и быстром темпе с изменением направления.	2		
35	Подвижные игры с прыжками.	2		
36	Прыжки в длину с разбега.	2		
37	Развитие силовых способностей.	2		
38	Прыжки в высоту с разбега.	2		

39	Развитие гибкости.	2		
40	Метание малого мяча. Техника.	2		
41	Подвижные игры с мячом.	2		
42	Прыжки в высоту. Перешагивание.	2		
43	Метание малого мяча «из-за спины через плечо»	2		
44	Эстафеты	2		
45	ОРУ. Развитие гибкости.	2		
46	Бег в медленном и быстром темпе с изменением направления.	2		
47	Метание малого мяча, стоя боком по направлению метания.	2		
48	Прыжки в длину с места.	2		
49	Подвижные игры с мячом.	2		
50	ОРУ, развитие силовых способностей.	2		
51	Прыжки в длину с разбега.	2		
52	Метание малого мяча «из-за спины через плечо»	2		
53	Развитие координационных способностей.	2		
54	Прыжки в высоту с разбега.	2		
55	Метание малого мяча в цель.	2		
56	Подвижные игры с мячом.	2		

57	Прыжки в длину с разбега.	2		
58	Эстафеты.	2		
59	Развитие гибкости.	2		
60	Прыжки в высоту. Перешагивание.	2		
61	Метание малого мяча, стоя боком по направлению метания.	2		
62	Подвижные игры с бегом и прыжками.	2		
63	Метание малого мяча в цель.	2		
64	Упражнения на развитие координационных способностей.	2		
65	Подвижные игры с мячом.	2		
66	Бег 200, 300м	2		
67	Метание малого мяча в цель.	2		
68	Прыжки в высоту с разбега.	2		

Учебный план 2год обучения

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Основы знаний по легкой атлетике	в процессе занятий
2.	Общеразвивающие физические упражнения:	50
	Упражнения для развития скоростных способностей	20
	Упражнения для развития выносливости	10
	Упражнения для развития силовых	10

	способностей	
	Упражнения для развития координации	5
	Упражнения для развития гибкости	5
3.	Специально – развивающие упражнения	18
	Итого	68

Содержание программы второго года обучения

- **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.** Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях лёгкой атлетикой. Физическая культура человека. Влияние занятий лёгкой атлетикой на формирование положительных качеств личности.

2.Общеразвивающие упражнения. Обучение основам техники легкоатлетических упражнений. Упражнения для развития ловкости, координации движений, быстроты двигательной реакции, силовых качеств, скоростной выносливости, гибкости.

3.Бег на короткие и средние дистанции.

Обучение основам техники бега.

Бег в медленном и быстром темпе.

- Прямолинейный бег и бег с изменением направления.
- Техника выполнения высокого старта и стартового разгона.
- Бег с преодолением различных препятствий прыжками.

Соревнования.

4.Прыжковые упражнения.

- Правила безопасности на занятиях по прыжкам.
- Техника отталкивания прыжков в длину с разбега.
- Техника приземления после прыжка с высоты до 70 см.
- Техника прыжков в длину с места.

- Техника прыжков в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега.

– Техника прыжков в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

Соревнования.

5. Метание малого мяча.

– Правила безопасности на занятиях по метанию малого мяча.

– Техника метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние.

– Метание малого мяча с двух-трёх шагов разбега.

– Метание малого мяча в цель (1,5x1,5) с расстояния 4-5м.

6. Подвижные игры с элементами лёгкой

атлетики.

– Правила безопасности при занятиях подвижными играми.

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

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

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

7. Эстафеты.

Совершенствовать двигательные навыки и способствовать развитию физических качеств.

Календарно-тематическое планирование 2 года обучения

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Бег с изменением скорости.	2		
2	Общеразвивающие упражнения. Физические качества человека.	2		
3	Бег в медленном и быстром темпе.	2		
4	Техника высокого старта. Бег на короткие дистанции 10, 20, 30м	2		
5	Подвижные игры с бегом.	2		
6	ОРУ. Развитие силовых способностей.	2		
7	Специальные беговые упражнения.	2		
8	Прыжковые упражнения.	2		
9	Бег с препятствиями.	2		

10	Прыжки в длину с места.	2		
11	Развитие силы.	2		
12	Подвижные игры с бегом и прыжками.	2		
13	Развитие гибкости.	2		
14	Прыжки с высоты до 70 см. Техника.	2		
15	Развитие координационных способностей.	2		
16	Прыжки в длину с разбега.	2		
17	Эстафетный бег.	2		
18	Развитие скоростно-силовых способностей.	2		
19	Эстафеты.	2		
20	Метание малого мяча, Техника.	2		
21	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	2		
22	Развитие силовых способностей.	2		
23	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	2		
24	Подвижные игры с прыжками.	2		
25	Метание малого мяча «из-за спины через плечо»	2		
26	Бег 100м	2		

27	Метание малого мяча с 2-3 шагов разбега.	2		
28	Прыжки в длину способом «согнув ноги»	2		
29	Развитие силы.	2		
30	Челночный бег.	2		
31	Прыжки в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега.	2		
32	Эстафеты.	2		
33	Метание мяча в цель.	2		
34	Равномерный бег 600м.	2		
35	Развитие координационных способностей	2		
36	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	2		
37	Подвижные игры с бегом и прыжками.	2		
38	Метание малого мяча с 2-3 шагов разбега	2		
39	Бег с изменением скорости и направления	2		
40	Эстафеты.	2		
41	Развитие гибкости.	2		
42	Прыжки в длину с разбега.	2		
43	Броски набивных мячей массой до 1кг	2		

44	Чередующийся бег до 200м.	2		
45	Развитие силы.	2		
46	Подвижные игры с метанием.	2		
47	Прыжки в высоту способом «перешагивание» с небольшого разбега.	2		
48	Эстафеты.	2		
49	Метание малого мяча в цель с разных дистанций и исходных положений.	2		
50	Многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15см	2		
51	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	2		
52	ОРУ. Упражнения с элементами акробатики.	2		
53	Равномерный бег, чередующийся с ходьбой до 800м	2		
54	Метание мяча «из-за спины через плечо» с 2-3 шагов разбега.	2		
55	Прыжки через скакалку.	2		
56	Эстафеты.	2		
57	Развитие гибкости.	2		
58	Метание малого мяча в цель (1,5x1,5) с 4-5м.	2		
59	Прыжки в длину «согнув ноги» с	2		

	разбега.			
60	Подвижные игры с бегом и прыжками.	2		
61	Бег 60, 100м	2		
62	Развитие скоростно-силовых способностей.	2		
63	Подвижные игры с метанием.	2		
64	Эстафеты.	2		
65	Прыжки с преодолением препятствий.	2		
66	Подвижные игры с мячами.	2		
67	Бег на скорость 100м	2		
68	Метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	2		

Учебный план 3год обучения

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Основы знаний по легкой атлетике	в процессе занятий
2.	Общеразвивающие физические упражнения:	50
	Упражнения для развития скоростных способностей	20
	Упражнения для развития выносливости	10
	Упражнения для развития силовых способностей	10
	Упражнения для развития координации	5
	Упражнения для развития гибкости	5
3.	Специально – развивающие упражнения	18
	Итого	68

Содержание

- **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

История развития лёгкой атлетики. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов по лёгкой атлетике. Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях лёгкой атлетикой. Места занятий, их оборудование и подготовка.

- **ОФП. Развитие физических качеств.**

Физическая культура человека:

- здоровый образ жизни, закаливание;
- проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Развитие физических качеств: силы, выносливости, координации, скорости, ловкости, гибкости.

- **Бег на короткие и средние дистанции**

- Развитие бега в нашей стране и за рубежом;
- Правила соревнований по беговым видам;
- Техника бега с максимальной скоростью по прямой дистанции;
- Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции;
- Специальные беговые легкоатлетические упражнения.

4. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

- Правила безопасности на занятиях по прыжкам;
- Отработка отдельных элементов прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- Подбор индивидуального разбега для каждого ученика.

5. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

- Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега;
- Отработка отдельных элементов прыжков в высоту способом «перешагивание»;

- Подбор индивидуального разбега для каждого ученика;
- Прыжок в высоту с полного разбега.

6. Метание малого мяча

- Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча;
- Правила соревнований по метанию мяча;
- Метания малого мяча в цель (1,5x1,5) с расстояния 5-6 метров;
- Упражнения в жонглировании мячами;
- Броски набивных мячей массой до 3кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди);
- Способы бросков и ловли мячей различных по весу и размеру.

7. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики

- Способы двигательной деятельности (организация досуга средствами физической культуры);
- Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами лёгкой атлетики;
- Игры с бегом: «Футбол», «баскетбол», «Русская лапта»;
- 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».

8. Эстафеты

- Разновидности эстафет. Способы передачи эстафеты. Зона для передачи эстафетной палочки. Определение контрольной отметки (допуска).

Эстафетный бег.

- Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов, лазанием и перелезаниями.

Комбинированные эстафеты.

Календарно-тематическое планирование 3 года обучения

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Бег с изменением скорости.	2		
2	ОФП. Физические свойства человека.	2		
3	Равномерный бег 400-500м	2		
4	Развитие силы.	2		
5	Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	2		
6	Подвижные игры с бегом.	2		
7	ОФП. Упражнения на развитие координации.	2		
8	Эстафеты.	2		
9	Бег 700м.	2		
10	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Техника.	2		
11	Развитие скоростно-силовых способностей.	2		
12	Подвижные игры с бегом и прыжками.	2		

13	Техника бега с максимальной скоростью по прямой дистанции.	2		
14	Отработка отдельных элементов прыжков в длину с разбега.	2		
15	Метание малого мяча. Техника безопасности.	2		
16	Эстафеты.	2		
17	Развитие координационных способностей и равновесия.	2		
18	Подвижные игры с прыжками.	2		
19	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника.	2		
20	Метание малого мяча из разного исходного положения.	2		
21	Челночный бег (3x10)	2		
22	Развитие силы.	2		
23	Метание малого мяча с небольшого разбега.	2		
24	Эстафеты.	2		
25	Прыжки в длину с места.	2		
26	Бег с преодолением различных препятствий.	2		
27	Подвижные игры с метанием и бегом.	2		

28	Развитие гибкости.	2		
29	Броски набивных мячей разными способами.	2		
30	Прыжки в высоту. Техника приземления.	2		
31	Метание малого мяча в цель. Места занятий, их оборудование и подготовка.	2		
32	Эстафеты.	2		
33	Развитие силы.	2		
34	Кросс 900м.	2		
35	Прыжки в длину с разбега. Места занятий их оборудование и подготовка.	2		
36	Броски и ловля различных по весу и размеру мячей.	2		
37	Подвижные игры с бегом и метанием.	2		
38	Прыжки в высоту. Правила соревнований.	2		
39	Развитие гибкости и координации.	2		
40	Эстафеты.	2		
41	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	2		
42	Бег по пересечённой.	2		
43	ОФП. Занятия по коррекции осанки.	2		

44	Подвижные игры с прыжками.	2		
45	Челночный бег (6x10м)	2		
46	Прыжки в высоту. Подбор индивидуального разбега.	2		
47	Метание малого мяча в вертикальную цель.	2		
48	Эстафеты.	2		
49	Развитие координации и ловкости.	2		
50	Специальные беговые упражнения.	2		
51	Подвижные игры с мячами.	2		
52	ОФП. Проведение самостоятельных занятий.	2		
53	Прыжки в длину. Подбор индивидуального разбега.	2		
54	Кросс 1000м.	2		
55	Развитие гибкости.	2		
56	Эстафеты.	2		
57	Прыжки в высоту. Отработка отдельных элементов.	2		
58	ОФП. Режим дня, закаливание.	2		
59	Метание малого мяча с двух-трёх шагов разбега.	2		
60	Подвижные игры с бегом и метанием.	2		

61	Прыжки в длину. Правила соревнований.	2		
62	Бег с ускорением 60, 100м.	2		
63	Прыжки в высоту с полного разбега.	2		
64	Эстафеты.	2		
65	Упражнения на развитие силовых способностей.	2		
66	Подвижные игры с прыжками.	2		
67	Прыжки в длину с полного разбега.	2		
68	Метание малого мяча в цель (1,5x1,5) с расстояния 5-6 метров	2		

Учебно-методическое обеспечение . Обучение на занятиях направлено на изучение разнообразных спортивных упражнений лёгкой 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.

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программы.

Количество инвентаря определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий.

Мячи (волейбольные, малые теннисные, набивные), гимнастические скамейки, низкие и высокие перекладины, маты, стенка гимнастическая, скакалки, обручи, барьер легкоатлетический, конусы, колодки стартовые, прыжковая яма с песком, рулетка измерительная, секундомер, свисток, флажки.

Список литературы

1. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Лёгкая атлетика в школе», Москва «Просвещение» 1989г.
2. Зациорский В.М. «ГТО техника движений», Москва, изд. ФИС, 1997 г.
3. Козленке Н.А., Мацулевич В.П. «Физическое воспитание учащихся начальных классов», Киев, Здоровье, 1988 г.
4. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. «Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика», М., Просвещение, 2011.
5. Кофман Л.Б. «Настольная книга учителя физической культуры», Москва, изд. ФИС, 1998 г.
6. Ковалева В.Д. Спортивные игры. Учебник для студентов. №2114 «Физическое воспитание», Москва «Просвещение» 1988г.
7. Шлемин А.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в школе», Москва, Просвещение, 1998 г.