

муниципальное общеобразовательное учреждение
«Киби-Жикьянская основная общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 171-о
от «03» сентября, 2024г
Директор  И.А. Агеева



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Лёгкая атлетика»**

Программа рассчитана на детей 7-15 лет
Уровень программы: базовый
Срок реализации: 1 год
Составитель:
Трофимов Михаил Иванович
учитель физической культуры

с. Киби-Жикья 2024 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный Закон Российской Федерации № 273 «Об образовании» в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые) (письмо МОиН РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242);

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011 год), Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки РФ). Имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность

Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях. Также актуальность программы определяется запросом со стороны детей и родителей.

Особенность программы. Программа построена таким образом, что помогает ребёнку за минимальный промежуток времени овладеть основами техники по данному виду спорта. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе, что существенно повышает оздоровительное значение данной программы. Программа ориентируется на развитие природных качеств ребёнка. Помогает учесть возможности в семье и школе, предоставляет ребёнку право усвоить тот уровень объема программного материала, который обучающемуся доступен по состоянию здоровья.

Адресат программы: Программа предназначена для учащихся с 1 по 9 класс (обучающиеся 7-16 лет)

Объем программы: Программа «Лёгкая атлетика» рассчитана на 1 год обучения в объёме 108 часов (3 часа в неделю).

Формы и режим занятия: групповые занятия, длительность занятия – 40 минут. 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.

Курсы внеурочной деятельности, направленные на физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждают к здоровому образу жизни, воспитывают силу воли, ответственность, формирование установок на защиту слабых.

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:

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

Группы формируются из всех желающих, без требований к уровню подготовленности. Минимальное количество человек в группе – 10, максимальное – 15.

Этапы:

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и

овладение базовыми основами техники легкой атлетики;

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

Цель программы – создание оптимальных условий для гармоничного физического развития, укрепления здоровья и овладения основами техники по данному виду спорта.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи**:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой, пропаганда ЗОЖ
- формирование специальных знаний, умений и навыков
- развитие физических способностей, морально-волевых качеств, внимания, мышления
- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, ответственность, культуру поведения, взаимопонимание и бесконфликтность в общении - формирование в секциях детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу

Личностные, метапредметные и предметные 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 обучающихся 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.).

Планируемые результаты к уровню подготовленности обучающихся:

В результате изучения Лёгкой атлетики обучающиеся должны:

Характеризовать

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- 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;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Уметь

- 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.

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.

Содержание программы

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

История развития легкоатлетического спорта Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия.

- упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег,
- общеразвивающие упражнения;
- прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;
- силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;
- гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышцрук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;
- упражнения с предметами: со скакалками и мячами.
- упражнения на гимнастических снарядах.
- акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки;
- подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. 1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

2. Изучение техники бега, (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).

3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег

1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой). *Контрольные упражнения и спортивные соревнования.* Согласно плану спортивных мероприятий.

Контрольно-нормативные требования

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.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств. Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель в сентябре и мае.

Материально-техническая база.

Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания, гранаты, беговые дорожки, спортивный городок. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

Учебно- тематический план

№п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов
1	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	2
2	История развития легкой атлетики	1
3	Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта	1
4	Практические занятия	18
5	Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта	1
6	Практические занятия	85
7	Всего часов за 36 недель	108

Календарно- тематическое планирование по легкой атлетике

№ занятия	Содержание занятия	Всего часов	Теория	Практика	Форма организации занятий	Форма контроля
Раздел 1. «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»						
1.1	Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.	1				
1.2	Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	1				
Раздел 2. «История развития легкой атлетики»						
2.1	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.	1				
Раздел 3. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта»						
3.1	Анализ техники ходьбы и бега. Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Основные кинематические и динамические параметры. Отталкивание, полет. Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка. Кривая изменения скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях.	1				
Раздел 4. Практические занятия						
4.1	Спортивная ходьба					

4.1.1	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники спортивной ходьбы - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	1				
4.1.2	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	1				
4.1.3	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе.	1				
4.2	Изучение техники бега					
4.2.1	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега - ознакомление с техникой	1				
4.2.2	- изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.					
4.2.3	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.	2				
4.2.4	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	2				
4.2.5	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	3				
4.2.6	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	3				
4.3	Бег на короткие дистанции					
4.3.1	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой	1				
4.3.2	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	1				
4.3.3	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений	1				
4.3.4	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	1				

4.3.5	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд	1				
4.3.6	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта); - установление стартовых колодок	1				
4.3.7	Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции	1				
4.3.8	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега	1				
4.3.9	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1				
4.3.10	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	1				
Раздел 5. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта»						
5.1	Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков.	1				
	Понятие об отталкивании в прыжках. Суммарное измерение углов отталкивания. Механизм отталкивания. Модельные характеристики прыгунов и роста-весовой индекс. Анализ техники прыжков «согнув ноги» и «перешагивание». Сравнительный анализ отдельных фаз прыжков. Динамические и кинематические характеристики прыжков. Общность техники отталкивания и прохождения момента вертикали.					
Раздел 6. Практические занятия						
6.1	Прыжки в длину					
6.1.2	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1				

6.1.3	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием	1				
6.1.4	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления	1				
6.1.5	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение прыжка в целом - совершенствование техники	1				
6.1.6	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	1				
6.1.7	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	1				
6.2.	Эстафетный бег					
6.2.1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	1				
6.2.2	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры	1				
6.2.3	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1				
6.2.4	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1				
6.2.5	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	1				
6.3	Прыжки в высоту					
6.3.1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	1				
6.3.2	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники отталкивания - изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.	1				
6.3.3	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники перехода через планку	1				
6.3.4	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники приземления	1				

5.3.5	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом	1				
6.3.5	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1				
6.3.6	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.	1				
6.3.7	Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра.	1				
6.4	Кроссовая подготовка					
6.4.1	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1				
6.4.2	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	1				
6.4.3	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	1				
6.4.4	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	1				
6.4.5	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).	1				
6.4.6	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.	1				
6.4.7	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.	1				
6.4.8	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	1				
6.4.9	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м..	1				
6.4.10	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.	1				
6.4.11	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	1				
6.4.12	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	1				
6.4.13	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	1				
6.4.14	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	1				

6.4.15	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	1				
6.4.16	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	1				
6.4.17	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	1				
6.5	Спортивная ходьба)					
6.5.1	Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	1				
6.5.2	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Соревнования по спортивной ходьбе.	1				
	Бег на короткие дистанции					
6.5.3	Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра	1				
6.5.4	Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	1				
6.5.5	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	1				
6.5.6	Совершенствование техники спринтерского бега: Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд	1				
6.5.7	Совершенствование техники спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции	1				
6.5.8	Совершенствование техники спринтерского бега: - бег по повороту - низкий старт на повороте - техника финиширования - совершенствование в технике бега	1				
6.5.9	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1				
6.5.10	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	1				
6.6	Прыжки в длину					

6.6.1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1				
6.6.2	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - отталкивание, - сочетание разбега с отталкиванием	1				
6.6.3	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - техника полетной фазы, - группировка и приземление	1				
6.6.4	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	1				
6.6.5	Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	1				
6.7	Метание мяча					
6.7.1	ОФП. Совершенствование техники метания мяча	1				
6.7.2	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.	1				
6.7.3	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	1				
6.7.4	Соревнования по метанию мяча на дальность.	1				
6.8	Эстафетный бег)					
6.8.1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.	1				
6.8.2	ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры	1				
6.9	Прыжки в высоту					
6.9.1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	1				
6.9.2	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - техника отталкивания - ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию.	1				
6.9.3	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Переход через планку. Бег в медленном темпе.	1				

6.9.4	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» Техника приземления	1				
6.9.5	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом	1				
6.9.6	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1				
6.9.7	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.	1				
6.9.8	Соревнования по прыжкам в высоту.	1				
7	Кроссовая подготовка					
7.1	Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1				
7.2	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	1				
7.3	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	1				
7.4	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	1				
7.5	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).	1				
7.6	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.	1				
7.7	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.	1				
7.8	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 *10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	1				
7.9	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м..	1				
7.10	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.	1				
7.11	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	1				
7.12	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	1				

7.13	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	1				
7.14	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	1				
Всего		108 час в				

Рабочая программа воспитания

Пояснительная записка

Рабочая программа воспитания объединения «Лёгкая атлетика» построена на основе программы дополнительного образования, плана работы МОУ «Киби-Жикьинская ООШ» и районных мероприятий.

Рабочая программа воспитания направлена на создание условий для наиболее полной самореализации индивидуальных способностей, возможностей, потребностей, способностей детей и их социализации.

Воспитательная деятельность в объединении основывается в индивидуальной работе с каждым обучающимся и формировании дружного детского коллектива.

Выявление и развитие физических возможностей и способностей обучающихся, их развитие.

Мероприятия, проводимые в детском объединении влияют на формирование доверительных взаимоотношений. Такие мероприятия помогут детям адаптироваться в детском коллективе. Они способствуют созданию доброжелательной и комфортной для детей атмосферы.

Календарный график воспитательной работы

№	Инвариантная часть	Название мероприятия (тема)	Срок (месяц)
1	Работа с родителями	Родительское собрание	Сентябрь
№	Вариативная часть	Название мероприятия (тема)	Срок (месяц)
Мероприятия в объединении			
1	Мероприятие	Осенний кросс	сентябрь
2	Мероприятие	Весёлые старты	май
Мероприятия в школе			
1	Мероприятие	Осенний общешкольный кросс	сентябрь
2	Мероприятие	Первенство по лёгкой атлетике	май
Районные мероприятия			

1	Мероприятие	Осенний легкоатлетический кросс	октябрь
	Мероприятие	Первенство Увинского района по легкой атлетике среди мальчиков и девочек	май

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