



**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Жилинская средняя общеобразовательная школа»**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
Физкультурно-спортивной направленности «Юный атлет»**

Возраст обучающихся: 7–15 лет
срок реализации программы: 3 года

с. Жилинка 2023



Структура

образовательной программы внеурочной деятельности «Юный атлет»:

Пояснительная записка	Стр. 3-4
Общая характеристика курса внеурочной деятельности	Стр. 4-5
Описание места курса в плане внеурочной деятельности	Стр. 5
Описание ценностных ориентиров содержания курса внеурочной деятельности	Стр. 5
Результаты освоения курса внеурочной деятельности (личностные, метапредметные и предметные)	Стр. 6
Содержание курса внеурочной деятельности	Стр. 6-8
Календарно - тематическое планирование с определением основных видов курса внеурочной деятельности	Стр. 9-11
Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности	Стр. 11-14
Планируемые результаты внеурочной деятельности	Стр. 14-16
Формы контроля и оценивания. Мониторинг эффективности внеурочной деятельности	Стр. 16-17



1. Пояснительная записка

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая 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.)

Никогда за всю историю общества движение не было столь необходимым человеку, как в наши дни. Исключительный интерес к этой проблеме определяется в первую очередь, тем, что возможности человеческого организма огромны, а реализовать их не всегда удается. И наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья, как считают ученые, является именно занятия легкой атлетикой.

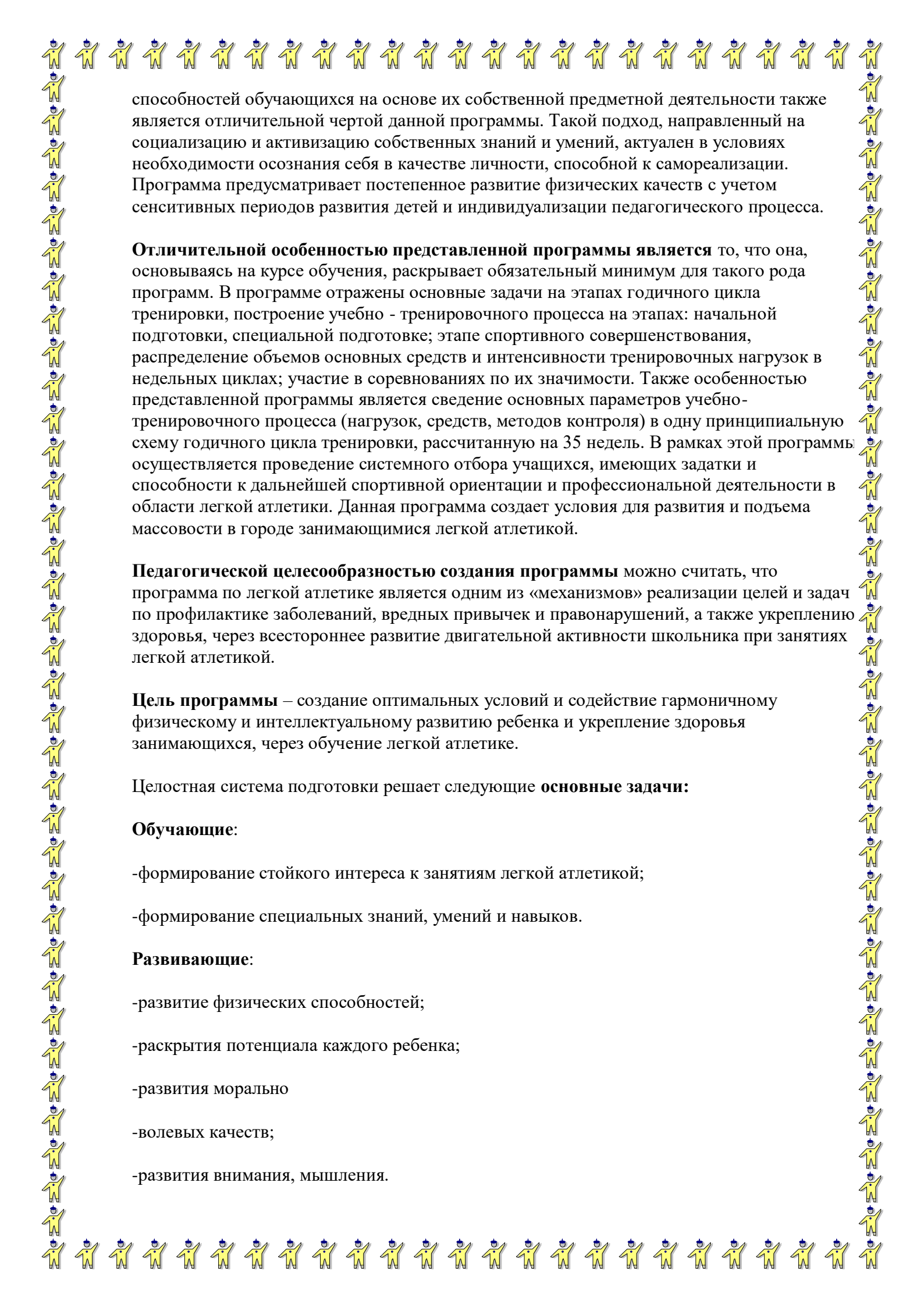
Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, не зря называют "королевой спорта". По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на стотысячных стадионах, она не имеет себе равных. Образовательная программа «Юный атлет» имеет спортивно - оздоровительную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

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 занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

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. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом чувствительных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Отличительной особенностью представленной программы является то, что она, основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В программе отражены основные задачи на этапах годового цикла тренировки, построение учебно - тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовке; этапе спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Также особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годового цикла тренировки, рассчитанную на 35 недель. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области легкой атлетики. Данная программа создает условия для развития и подъема массовости в городе занимающимися легкой атлетикой.

Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что программа по легкой атлетике 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 легкой атлетикой.

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:**

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.



Воспитательные:

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

2. Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Программа «Юный атлет» разработана для успешной социализации учащихся, оказания влияния на важные стороны жизни и деятельности занимающихся.

Специфика курса «Юный атлет» требует особой организации внеурочной деятельности учащегося в форме деятельностного подхода.

Практическая полезность «Юный атлет» обусловлена эффективным, всесторонним развитием личности школьника.

Программа «Юный атлет» даёт возможность развить у учащихся волевую выдержку, подтянутость, выносливость, дисциплинированность, внимательность, воспитать ответственность за принятие собственных решений, чувство коллективизма.

Курс внеурочной деятельности «Юный атлет» предназначен для:

- формирования у учащихся основных понятий по легкой атлетике;
- выработки у них морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий, дисциплине;
- развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся.

Программа «Юный атлет» обладает огромным воспитательным потенциалом, позволяющем развивать физические способности учащихся и физические качества с учетом сенситивных периодов развития детей.

3. Описание места курса в плане внеурочной деятельности

Курс внеурочной деятельности «Юный атлет» предназначен для учащихся 1-9 классов, возраст учащихся – 7-15 лет, (ФГОС) из расчёта 2 часа в неделю:

Курс внеурочной деятельности «Юный атлет» включён в план внеурочной деятельности, формируемую участниками образовательных отношений спортивной направленности.

Программа рассчитана в 1-9 классах 2 часа в неделю, со сроком реализации на 3 года.



Этапы:

- первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта (1-5 класс);
- второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков (6-9 класс);

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.

4. Описание ценностных ориентиров содержания курса внеурочной деятельности «Юный атлет»:

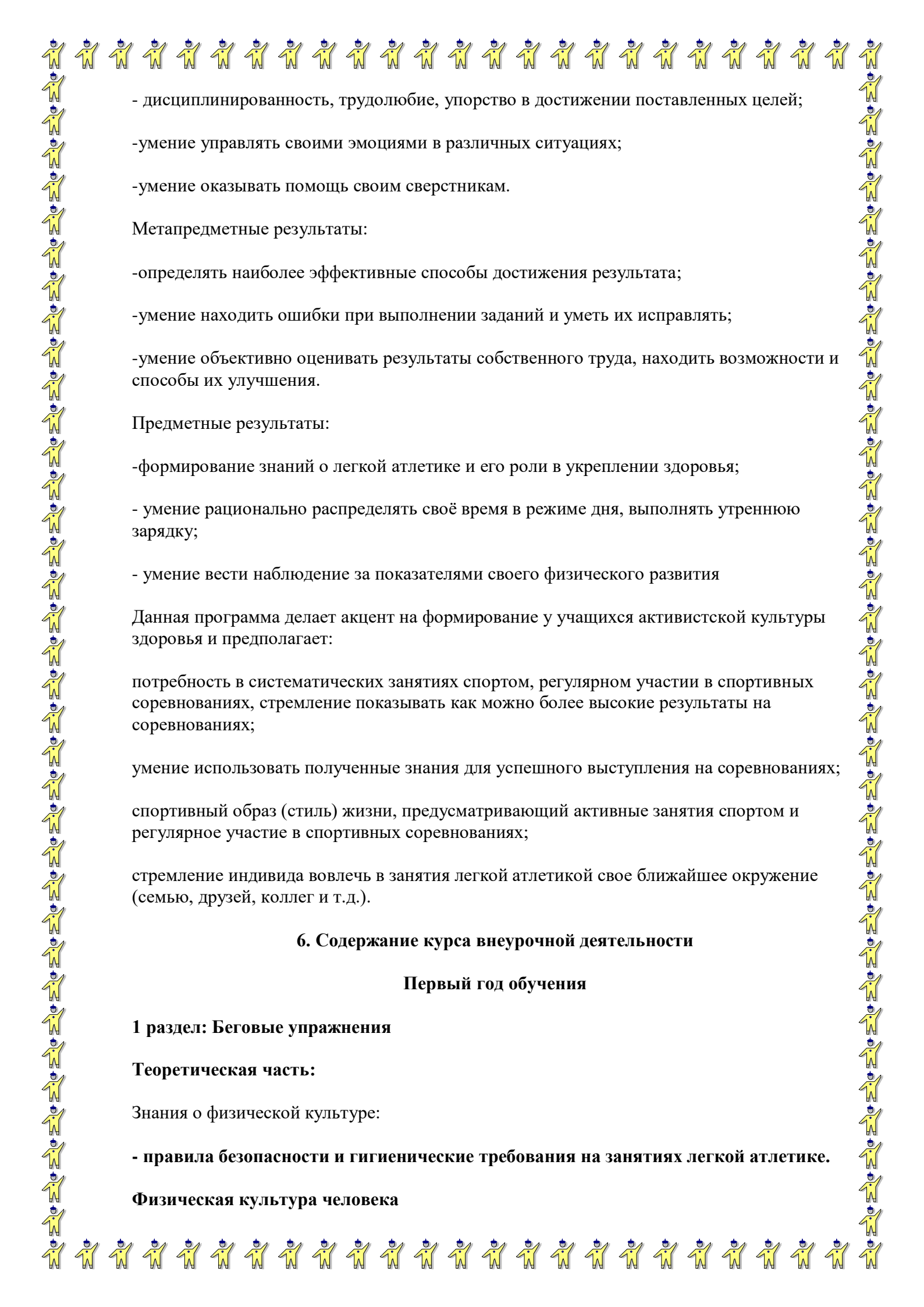
- ценность дисциплинированности – правильное планирование режима дня, своевременный приход к началу занятий по внеурочной деятельности;
- ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования;
- ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами—правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек;
- ценность взаимопонимания – бесконфликтность в общении.
- ценность культуры поведения – порядочность, ответственность.

5. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные, метапредметные и предметные результаты

В результате изучения данного курса учащиеся должны добиться следующих **личностных** результатов:

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.).

6. Содержание курса внеурочной деятельности

Первый год обучения

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. Кроссовая подготовка. Обучение техники бегового шага. Обучение специально беговым легкоатлетическим упражнениям.

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. Прыжки в длину через препятствия.

3 раздел: Тестирование и контрольно - переводные испытания.

Практическая значимость: сдача нормативов по легкой атлетике.

4 раздел: Участие в соревнованиях.

Практическая значимость: показание наиболее высшего уровня физической подготовленности.

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: «Жмурки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест».

Второй год обучения

1 раздел: Беговые упражнения



Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

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: Тестирование и контрольно – переводные испытания

4 раздел: Участие в соревнованиях.

Практическая значимость: нацеленность на результат.

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

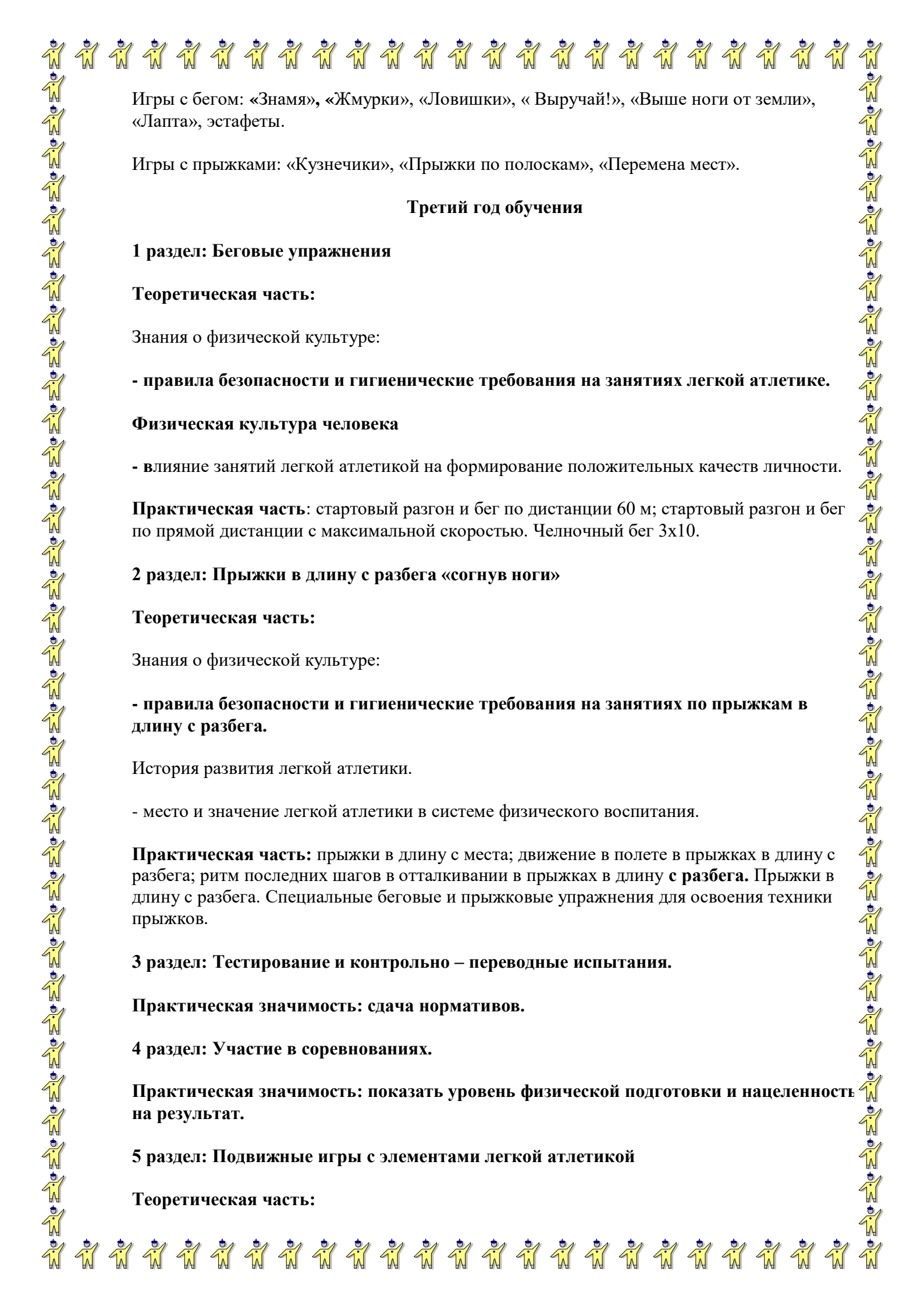
Знания о физической культуре:

- 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», «Ловишки», « Выручай!», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

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

Третий год обучения

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. Челночный бег 3x10.

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: Тестирование и контрольно – переводные испытания.

Практическая значимость: сдача нормативов.

4 раздел: Участие в соревнованиях.

Практическая значимость: показать уровень физической подготовки и нацеленность на результат.

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: «Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», прыжки со скакалкой.

7. Календарно-тематическое планирование

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Из них		
			1 год	2 год	3 год
1	Бег на короткие дистанции	245	75	85	85
2	Тестирование и контрольно-переводные испытания	12	4	4	4
3	Участие в соревнованиях	34	10	12	12
4	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	20	6	6	8
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	19	7	7	5
Итого часов:		330	102	114	114

1 год

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Бег на короткие дистанции	8	В процессе обучения	8
1.1	Техника выполнения высокого старта	2	-	2
1.2	Техника выполнения низкого старта	3	-	3

1.3	Стартовый разгон и бег по дистанции	3	-	3
1.4	Общая физическая подготовка	40	-	40
1.5	Специальная физическая подготовка	20	-	20
1.6	Медико - восстановительные мероприятия, медицинский контроль	2	-	2
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	6	В процессе обучения	6
2.1	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	3	-	3
2.2	Техника приземления	3	-	3
3.	Тестирование и контрольно – переводные испытания	4	В процессе обучения	4
4.	Участие в соревнованиях	10	Согласно календарю соревнований	
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	7	В процессе обучения	7
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	5	-	5

2 год

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Бег на короткие дистанции	8	В процессе обучения	8
1.1	Техника выполнения высокого старта	2	-	2
1.2	Техника выполнения низкого старта	3	-	3
1.3	Стартовый разгон и бег по дистанции	3	-	3
1.4	Общая физическая подготовка	40	-	40
1.5	Специальная физическая подготовка	30	-	26
1.6	Медико - восстановительные	2	-	2

	мероприятия, медицинский контроль			
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	6	В процессе обучения	6
2.1	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	3	-	3
2.2	Техника приземления	3	-	3
3.	Тестирование и контрольно – переводные испытания	4	В процессе обучения	4
4.	Участие в соревнованиях	12	Согласно календарю соревнований	
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	7	В процессе обучения	7
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	7	-	7

3 год

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Бег на короткие дистанции	8	В процессе обучения	8
1.1	Техника выполнения высокого старта	2	-	2
1.2	Техника выполнения низкого старта	3	-	3
1.3	Стартовый разгон и бег по дистанции	3	-	3
1.4	Общая физическая подготовка	30	-	30
1.5	Специальная физическая подготовка	40	-	33
1.6	Медико - восстановительные мероприятия, медицинский контроль	2	-	2
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	8	В процессе обучения	8
2.1	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	4	-	4
2.2	Техника приземления	4	-	4
3.	Тестирование и контрольно – переводные испытания	4	В процессе обучения	4

4.	Участие в соревнованиях	12	Согласно календарю соревнований	
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	7	В процессе обучения	7
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	5	-	5

8. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

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 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.	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки

	<p>Виленского, В.И. Ляха</p> <p>Физическая культура. 5-7 классы / Под редакцией М.Я. Виленского.</p> <p>Учебник для общеобразовательных учреждений. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы / Под общ. ред. В.И. Ляха.</p> <p>Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html</p> <p>В.И. Лях, А.А. Зданевич. 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.</p> <p>Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В.</p>	<p>Российской Федерации, входят в библиотечный фонд.</p> <p>Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд</p>
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	Демонстрационные учебные пособия	
2.1.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	
2.2.	Плакаты методические	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3.	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	
4	Технические средства обучения	
4.1.	Мультимедийный компьютер	Возможность входа в Интернет. 1

4.2.	Сканер	1
4.3.	Принтер лазерный	1
4.4.	Копировальный аппарат	1
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1.	Стенка гимнастическая	10
5.2.	Бревно гимнастическое напольное	1
5.3.	Бревно гимнастическое высокое	1
5.4.	Козел гимнастический	2
5.5.	Конь гимнастический	1
5.6.	Перекладина гимнастическая	1
5.7.	Канат для лазанья с механизмом крепления	1
5.8.	Мост гимнастический подкидной	1
5.9.	Скамейка гимнастическая жесткая	4
5.10.	Маты гимнастические	10
5.11.	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	10
5.12.	Мяч малый (теннисный)	25
5.13.	Скакалка гимнастическая	25
5.14.	Палка гимнастическая	15
5.15.	Обруч гимнастический	10
Легкая атлетика		
5.16.	Лента финишная	1
5.17.	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	2
5.18.	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	2
5.19.	Мячи для метания	20
Подвижные и спортивные игры		
5.20.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2
5.21.	Мячи баскетбольные	8
5.22.	Стойки волейбольные	2
5.23.	Сетка волейбольная	2
5.24.	Мячи волейбольные	4
5.25.	Ворота для мини футбола	2
5.26.	Сетка для ворот мини-футбола	2
5.27.	Мяч футбольный	6
5.28.	Насос для накачивания мячей	1
Измерительные приборы		
5.29.	Секундомер	2
Средства первой помощи		
5.37.	Аптечка медицинская	1
6.	Спортивные сооружения	
6.1.	Спортивный зал игровой	С раздевалками для мальчиков и

		девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2.	Кабинет учителя	Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки).
6.4.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Включает в себя стеллажи.
7.	Пришкольный стадион (площадка)	
7.1.	Легкоатлетическая дорожка	2
7.2.	Сектор для прыжков в длину	1
7.3.	Игровое поле для футбола	1
7.4.	Гимнастический городок	1

Методическая литература:

Для педагога:

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.)

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:

Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.

Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г

Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно

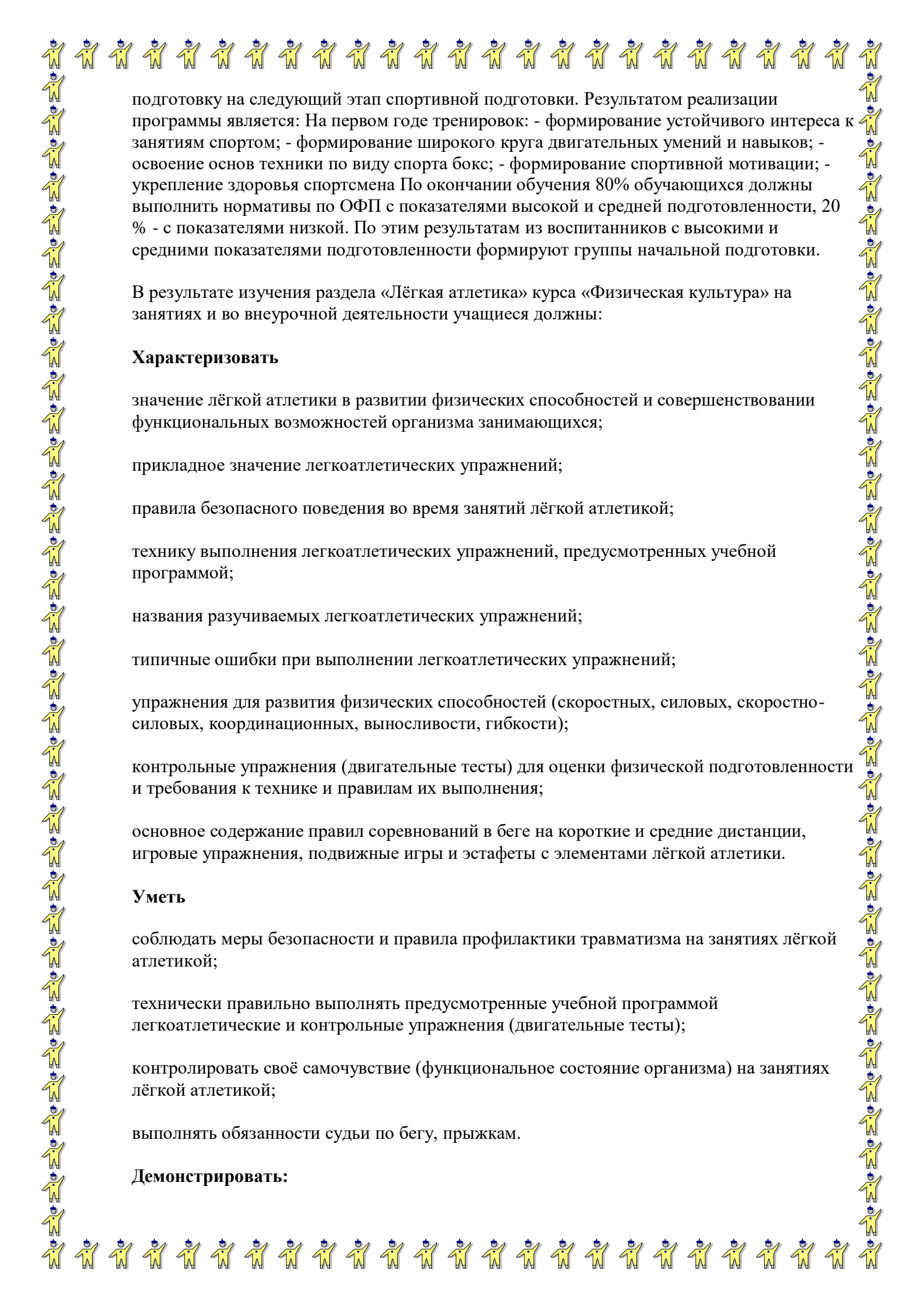
оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.

В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М.:Дрофа, 2008. С. – 3312003.

Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г

9. Планируемые результаты внеурочной деятельности

Требования к результатам реализации программы на этапе спортивной подготовки выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную



подготовку на следующий этап спортивной подготовки. Результатом реализации программы является: На первом году тренировок: - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; - формирование широкого круга двигательных умений и навыков; - освоение основ техники по виду спорта бокс; - формирование спортивной мотивации; - укрепление здоровья спортсмена По окончании обучения 80% обучающихся должны выполнить нормативы по ОФП с показателями высокой и средней подготовленности, 20 % - с показателями низкой. По этим результатам из воспитанников с высокими и средними показателями подготовленности формируют группы начальной подготовки.

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся 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;

технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;

названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;

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, 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.

Демонстрировать:

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.)	
	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
Высокий	208	185	4.7	4.9	10	22	4.05	4.55
Средний	190	170	5.4	5.5	8	19	5.15	5.30
Низкий	170	143	5.8	6.1	3	12	6.00	6.45

5-6 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.)	
	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.			Мал.	Дев.
Высокий	190	170	4.9	5.0	9	20	4.35	5.10
Средний	170	150	5.4	5.6	6	17	5.08	6.20
Низкий	150	130	6.0	6.3	2	11	6.30	7.05

10. Формы контроля и оценивания

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.

Контрольные упражнения

№ п/п	Виды испытаний		Нормативы		
			3 балла	4 балла	5 баллов
1	Челночный бег 3x10	Мальчики	10.4	10.1	9.2
		Девочки	10.9	10.7	9.7
2	Бег 30 м.	Мальчики	6.9	6.7	5.9

		Девочки	7.2	7.0	6.2
3	Прыжок в длину с места	Мальчики	115	120	140
		Девочки	110	115	135
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Мальчики	7	9	14
		Девочки	4	6	10
5	Смешанное передвижение бег 500м.	Мальчики	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
		девочки	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

Основными формами подведения итогов программы являются:

тестирование;

умение осуществлять бег на заданной дистанции,

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.