



МКОУ «Дюбекская СОШ им. Ю Базутаева»

ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Юный атлет»
возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации: 3 года

Учитель физкультуры
Абдулгалимов К.А.

Утверждаю Директор
Дюбек СОШ
_____ Агасиев Ш.Н

МКОУ «Дюбекская СОШ им. Ю Базутаева»

**ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Юный атлет»
возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации: 3 года**

**Учитель физкультуры
Абдулгалимов К.А.**

Дюбек 2020

**Структура
образовательной программы внеурочной деятельности «Юный атлет»:**

| | |
|--|-------------------|
| 1) Пояснительная записка | Стр. 3-4 |
| 2) Общая характеристика курса внеурочной деятельности | Стр. 4-5 |
| 3) Описание места курса в плане внеурочной деятельности | Стр. 5 |
| 4) Описание ценностных ориентиров содержания курса внеурочной деятельности | Стр. 5 |
| 5) Результаты освоения курса внеурочной деятельности (личностные, метапредметные и предметные) | Стр. 6 |
| 6) Содержание курса внеурочной деятельности | Стр. 6-8 |
| 7) Календарно - тематическое планирование с определением основных видов курса внеурочной деятельности | Стр. 9-11 |
| 8) Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности | Стр. 11-14 |
| 9) Планируемые результаты внеурочной деятельности | Стр. 14-16 |
| 10) 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, 2011год), 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 сенситивных 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 годичного 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 годичного 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 деятельного подхода.

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

Программа «Юный атлет» даёт возможность развить у учащихся волевою 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 5-9 классов, возраст учащихся – 11-15 лет, (ФГОС) из расчёта 1 час в неделю:

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

Программа рассчитана в 5-9 классах 1 час в неделю, со сроком реализации на 3 года.

| Кол-во часов | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| В неделю | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| В год | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 |

Этапы:

- первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта (5-6 класс);
- второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков (7-9 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 | 3 | - | 3 |

| | | | | |
|------------|---|-----------|--|----------|
| | «согнув ноги» | | | |
| 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 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 | 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. 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 | 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:

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

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 годе 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. |
| 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.