

Средняя общеобразовательная школа № 8» города Шарыпово

Адрес: 662315, Россия, Красноярский край, город Шарыпово,
3-й микрорайон, д.32, тел. 8 (39153) 3-07-72 E-mail : maou8shkola32@mail. ru

СОГЛАСОВАНО
Педагогический совет
от «31» августа 2020 г.
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ № 8
Ботвинкина Т.Ю.
«31» августа 2020 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Направленность: физкультурно-спортивная

Стартовый уровень

Возраст обучающихся: 7- 17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Иванов Дмитрий Николаевич
педагог дополнительного образования

Шарыпово-2020

Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1 Пояснительная записка

Предметом обучения в секции «Лёгкая Атлетика», является двигательная активность учащихся с общей развивающей направленностью, посредством лёгкой атлетики. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные игровые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. В настоящее время среди детей и родителей является востребованным развитие физических способностей. Соответственно возникла потребность в программе дополнительного образования ориентированной на удовлетворение данного запроса.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лёгкая Атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность продиктована рядом факторов:

нормативными документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.
- №273-ФЗ.
- Концепцией развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р.
- Приказом Министерства образования и науки РФ №196 от 09.11.2018 г. «Об утверждении
- порядка, организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».
- Письмо Министерства образования Московской области № 18.11.2015 г. N 09-3242
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области».
- Требованиями СанПиНа 2.4.4.3172-14.
- Конвенцией ООН «О Правах ребенка».
- Стратегией развития дополнительного образования до 2025 года.
- Социальным заказом.
- Современной тенденцией развития дополнительного образования.

Программа отвечает потребностям современных родителей и детей по развитию познавательных интересов в области информатики, творческой активности учащихся.

Отличительные особенности

Рабочая программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва, Просвещение, 2010 г., «Юный легкоатлет». Пособие для тренеров. Е.Р. Яхонтова, Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы

школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «Лёгкая Атлетика».

Программа подразделяется на модули. Сделано это для более качественной реализации программ дополнительного образования в рамках ПФДО, а также удобства для педагога и обучающихся. Занятия носят не учебный характер и проходят в форме игры, что очень привлекает и заинтересовывает детей. Ведь именно игра помогает младшим школьникам легко и быстро усваивать учебный материал, оказывая благотворное влияние на развитие и личностно-мотивационную сферу. Занятия проходят без применения компьютеров. Педагогическая целесообразность программы основана на использовании игровых технологий для развития познавательных и личностно-мотивационной сферы ребенка.

Новизна. Предметом обучения в секции «Лёгкая Атлетика», является двигательная активность учащихся с общей развивающей направленностью, посредством спортивной игры. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные игровые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Реализация программы имеет особенность: при выборе форм контроля качества двигательных действий используются методики дифференцированного оценивания уровня физической подготовки. При разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки баскетболистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии. Отсутствие отметок снижает тревожность и необоснованное беспокойство учащихся. В результате у детей формируется отношение к данным занятиям как к средству развития своей личности.

Адресат программы

Данная программа составлена для обучающихся 7 - 17 лет.

Объём и срок реализации программы

Курс включает 72 занятия. 1 год обучения- 144 часа

1.2. Методические условия реализации программы

Условия набора детей в коллектив: в группу обучения принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании письменного заявления родителей. Комплектование групп обучения проводится до 10 сентября.

При наличии свободных мест, на протяжении всего курса обучения, в объединение могут быть приняты новые учащиеся, если они имеют необходимые знания, навыки, умения, соответствующие данному этапу обучения

Форма организации деятельности обучающихся на занятии:

фронтальная: беседа, показ, объяснение

коллективная: конкурсы, праздник, соревнования

групповая: организация работы в парах для выполнения определённых задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться)

индивидуальная: для отработки отдельных навыков.

Примерное построение занятий по программе

1. Организационная часть: подготовка рабочего места, спортивного инвентаря, необходимого для занятия. Тема занятия, правила по технике безопасности и охране труда, настрой на работу на занятии;
2. Теоретическая часть: повторение и объяснение материала.
3. Практическая часть: выполнение обучающимися задания.
4. Подведение итогов занятия: разбор действий обучающимися
5. Информация. Уборка спортивного инвентаря.

Данная образовательная программа предполагает участие объединения: в спортивных соревнованиях, конкурсах, культурно-массовых мероприятиях.

Материально-техническое оснащение

Занятия проходят в спортивном зале, который полностью оснащен необходимым инвентарем, медицинская аптечка и на футбольном поле с беговой дорожкой. Условия для занятий соответствуют санитарно-гигиеническим нормам. Наличие компьютера с доступом в интернет.

Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

1.3. Цель и задачи программы

Цель программы: подготовка легкоатлетов высокой квалификации. Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

Задачи программы:

обучающие:

освоить технику лёгкой атлетики;
ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
подготовить инструкторов и судей по лёгкой атлетике.

воспитывающие:

подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

развивающие:

содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;

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 более высокие результаты на;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление вовлечь в занятия лёгкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

1.4 Содержание программы

Модуль 1 (78 часа)

Раздел 1. Вводное занятие (2 час.) ИОТ-29-2016. Медленный бег 600 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Удержание положения «Внимание!» на протяжении 5-10 секунд, старт по команде. Бег с низкого старта 30-60-100 метров (парами) по команде учителя. Подвижная игра с прыжками.

Раздел 2. Беговые упражнения (20 часов)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в

несложные комбинации.

Подвижные игры. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему»,

«Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену»,

«Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой»,

«Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу»,

«Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Раздел 3. Бег на короткие дистанции (56 часов)

Техническая подготовка спринта.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м

Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Модуль 2 (68 часов)

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа) ИОТ-29-2016.

Раздел 2. Метание малого мяча (18 часов).

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг

Раздел 3. Прыжки в длину и высоту (16 часов)

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Раздел 4. Кроссовая подготовка (32 часа).

тренировка выносливости; развитие скорости, силы и ловкости; воспитание потребности самостоятельных физических занятиях

Требования к учащимся после прохождения учебного материала

После прохождения учебного материала учащийся должен:

научиться:

использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья; возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);

уметь:

быстро и четко реагировать на сигналы

уметь правильно выполнять технику прыжка с места и тройного прыжка

умение распределять силу и выносливость в беге по дистанции.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Модуль 1 (80часов)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
п/п		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Вводное занятие (2 час.)					
1.	ИОТ-29-2016.Медленный бег 600 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Удержание положения «Внимание!» на протяжении 5-10секунд, старт по команде. Бег с низкого старта 30- 60-100 метров (парами) по команде учителя. Подвижная игра с прыжками.	2	2	0	Беседа.
Раздел 2. Беговые упражнения(10 часов)					
2	Медленный бег 800 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Контрольное упражнение – бег 60-100 метров. Выполнение стартового ускорения по команде из нестандартных исходныхположений. Упражнения на развитие силы. Подвижная игра прыжками.	2	0	2	Результаты специальных контрольных нормативов.
3	Медленный бег до 20 минут. Специальные беговые упражнения. Контрольные упражнения: прыжок в длину с места, наклоны вперед на гибкость, поднимание туловища за 30 секунд (девочки), подтягивание на перекладине	2	0	2	Учет в процессе спортивной тренировки.
4	Медленный бег до 20 минут. Специальные беговые упражнения. Контрольные упражнения: прыжок в длину с места, наклоны вперед на гибкость, поднимание туловища за 30 секунд (девочки), подтягивание на перекладине	2	0	2	Учет в процессе спортивной тренировки.
5	Контрольное упражнение – бег 400 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стартовое Ускорение под планкой, с опином партнером. Пробегание отрезков до30 метров с ходу, с последующим Бегом по инерции. Подвижнаяигра с мячом.	2	0	2	Учет в процессе спортивной тренировки.

6	Контрольное упражнение – бег 400 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стартовое ускорение под планкой, с сопротивлением партнера. Пробежание отрезков до 30 метров с ходу, с последующим бегом по инерции. Подвижная игра с мячом.	2	0	2	Беседа.
7	Медленный бег 800 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта по команде с изменением интервала между командами «Внимание!» и «Марш!» от 1 до 6 секунд. Бег с низкого старта по отметкам, сохраняя оптимальный наклон туловища. Стартовое ускорение под планкой, с сопротивлением партнера, в «упряжке». Бег с ходу до 30 метров с максимальным ускорением после отмашки. Упражнения на развитие силы. Подвижная игра	2	0	2	Учет в процессе спортивной тренировки
8	Медленный бег 800 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта по команде с изменением интервала между командами «Внимание!» и «Марш!» от 1 до 6 секунд. Бег с низкого старта по отметкам, сохраняя оптимальный наклон туловища. Стартовое ускорение под планкой, с сопротивлением партнера, в «упряжке». Бег с ходу до 30 метров с максимальным ускорением после отмашки. Упражнения на развитие силы. Подвижная игра	2	0	2	Учет в процессе спортивной тренировки.
9	Медленный бег 800 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Контрольное упражнение – бег 60-100 метров. Выполнение стартового ускорения по команде из нестандартных исходных положений. Упражнения на развитие силы. Подвижная игра прыжками.	2	0	2	Контроль уровня подготовленности.

10	Медленный бег до 20 минут. Специальные беговые упражнения. Контрольные упражнения: прыжок в длину с места, наклоны вперед на гибкость, поднимание туловища за 30 секунд (девочки), подтягивание на перекладине	2	0	2	Учет в процессе спортивной тренировки.
Раздел 3. Бег на короткие дистанции (56 часов)					
11	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра	2	0	2	Учет в процессе спортивной тренировки.
12	Совершенствование техники спринтерского бега.	2	0	1	Учет в процессе спортивной тренировки.
13	Совершенствование техники спринтерского бега.	2	0	2	Учет в процессе спортивной тренировки.
14	Беговая разминка, упражнения с партнёром на гибкость, специальные беговые упражнения. Ускорения 4 раза по 80-100м Повторный бег 150м х 2-4 раза, 2 серии Прыжковые упражнения.	2	0	2	Учет в процессе спортивной тренировки.
15	Беговая разминка, упражнения с партнёром на гибкость, специальные беговые упражнения. Ускорения 4 раза по 80-100м Повторный бег 150м х 2-4 раза, 2 серии Прыжковые упражнения.	2	0	2	Учет в процессе спортивной тренировки.
16	Выполнение стартовых команд. Спортивные игры	2	0	2	Учет в процессе спортивной тренировки.
17	Выполнение стартовых команд. Спортивные игры	2	0	2	Учет в процессе спортивной тренировки.
18	Разминка Специальные скоростно-силовые упражнения на различные группы мышц Бег 300м х 4-3. Прыжковые упражнения	2	0	2	Контроль уровня подготовленности.
19	Разминка Специальные скоростно-силовые упражнения на различные группы мышц Бег 300 м х 4-3 Прыжковые	2	0	2	Контроль уровня подготовленности.

	упражнения				
20	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10- 15 м. Бег 60 м. Спортивные игры	2	0	2	Контроль уровня подготовленности.
21	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10- 15 м. Бег 60 м. Спортивные игры	2	0	2	Учет в процессе спортивной тренировки.
22	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60-100 м. Спортивные игры.	2	0	2	Учет в процессе спортивной тренировки.
23	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10- 15 м. Бег 60-100 м. Спортивные игры.	2	0	2	Учет в процессе спортивной тренировки.
24	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра	2	0	2	Учет в процессе спортивной тренировки.
25	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра	2	0	2	Учет в процессе спортивной тренировки.
26	ОФП. Бег на дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	2	0	2	Учет в процессе спортивной тренировки.
27	ОФП. Бег на дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	2	0	2	Учет в процессе спортивной тренировки.
28	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60м. Подвижные игры.	2	0	2	Учет в процессе спортивной тренировки.
29	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60м. Подвижные игры.	2	0	2	Учет в процессе спортивной тренировки.
30	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10- 15 м. Бег 60-100 м. Спортивные игры.	2	0	2	Учет в процессе спортивной тренировки.

31	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра	2	0	2	Учет в процессе спортивной тренировки.
32	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра	2	0	2	Учет в процессе спортивной тренировки.
33	Разминка, упражнения спартнером на гибкость. Ускорения 80-100 м х 3-4 раза. Старты -20-30 м х 10 Повторный бег 150 м х 3-2 раза, 2 серии	2	0	2	Учет в процессе спортивной тренировки.
34	Разминка, упражнения спартнером на гибкость. Ускорения 80-100 м х 3-4 раза. Старты -20-30 м х 10 Повторный бег 150 м х 3-2 раза, 2 серии	2	0	2	Учет в процессе спортивной тренировки.
35	Беговая разминка, упражнения с партнёром на гибкость, специальные беговые упражнения. Ускорения 4 раза по 80-100м Заминка 5 мин.	2	0	2	Учет в процессе спортивной тренировки.
36	Беговая разминка, упражнения с партнёром на гибкость, специальные беговые упражнения. Ускорения 4 раза по 80-100м Заминка 5 мин.	2	0	2	Учет в процессе спортивной тренировки.
37	Разминка, упражнения на гибкость. Бег с хода 60, 100 м по 2 раза. Ускорения 80-120 м х 6 раза.	2	0	2	Учет в процессе спортивной тренировки.
38	Разминка, упражнения на гибкость. Бег с хода 60, 100 м по 2 раза. Ускорения 80-120 м х 6 раза.	2	0	2	Учет в процессе спортивной тренировки.
39	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра	2	0	2	Учет в процессе спортивной тренировки.
40	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра	2	0	2	Учет в процессе спортивной тренировки.
ИТОГО:	80	2		78	

Модуль 2 (64 часов)

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Вс его	Тео ри я	Пр акт ика	
Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)					
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и ПДД	2	2	0	Беседа.
Раздел 2 Метание малого мяча. (18 часов).					
2.	Медленный бег до 15 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитация замаха и броска. Имитация исходного положения для метания мяча. Метание мяча через верёвку, натянутую нависоте 1,5 – 2 метра на расстоянии 5-8 метров. Метание мяча в стену сместа, на дальность отскока от стены. Метание набивного мяча. Подвижная игра.	1	0	1	Учет в процессе спортивной тренировки.
3	Медленный бег до 15 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитация замаха и броска. Имитация исходного положения для метания мяча. Метание мяча через верёвку, натянутую нависоте 1,5 – 2 метра на расстоянии 5-8 метров. Метание мяча в стену сместа, на дальность отскока от стены. Метание набивного мяча. Подвижная игра.	2	0	2	Учет в процессе спортивной тренировки.
4	Медленный бег до 15 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитация хлесткого движения в финальном усилии. Метание малого мяча с места (стоя левым боком по направлению движения) по ориентирам. Метание мяча в пол с последующим отскоком через верёвку. Развитие силы рук в упражнении – подтягивание на перекладине. Подвижная игра.	2	0	2	Учет в процессе спортивной тренировки.
5	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитация положения «натянутый лук» в фазе финального усилия. Метание мяча на заданное расстояние с места (стоя левым боком по направлению движения) по ориентирам.	2	0	2	Учет в процессе спортивной тренировки.

6	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитация положения «натянутый лук» в фазе финального усилия. Метание мяча на заданное расстояние с места (стоя левым боком по направлению движения) по ориентирам.	2	0	2	Учет в процессе спортивной тренировки.
7	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 метр) с расстояния 8-10 метров (на число попаданий). Подвижные игры.	2	0	2	Учет в процессе спортивной тренировки.
8	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 метр) с расстояния 8-10 метров (на число попаданий). Подвижные игры.	2	0	2	Учет в процессе спортивной тренировки.
9	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитация скрестного шага. Метание мяча по ориентирам. Метание набивного мяча из-за головы на дальность. Подвижная игра на внимание с бегом.	2	0	2	Учет в процессе спортивной тренировки.
10	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитация скрестного шага. Метание мяча по ориентирам. Метание набивного мяча из-за головы на дальность. Подвижная игра на внимание с бегом.	2	0	0	Учет в процессе спортивной тренировки.
Раздел 3. Прыжки в длину и высоту (8 часов).					
11	Медленный бег до 10-15 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитационные упражнения. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед с отталкиванием на каждый 2, 4, 6 шаг по дистанции. Отталкивание с разбега через натянутую резинку с приземлением на мат. Упражнения на развитие силы. Подвижная игра с прыжками	2	0	2	Учет в процессе спортивной тренировки.

12	Медленный бег до 10-15 минут.ОРУ. Специальные беговыеупражнения. Имитационныеупражнения. Прыжки на однойноге с продвижением вперед с отталкивание на каждый 2, 4, 6 шаг по дистанции. Отталкивание сразбега через натянутую резинку с приземлением на мат. Упражнения на развитие силы. Подвижная играс прыжками	2	0	2	Учет в процессе спортивной тренировки.
13	Медленный бег до 5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитационные упражнения. Отталкивание с разбега через натянутую резинку с приземлением на мат. Прыжки вдлину (отталкивание со стопки резинок, с резинового баллона). Подвижная игра	2	0	2	Учет в процессе спортивной тренировки.
14	Медленный бег до 5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитационные упражнения. Отталкивание с разбега через натянутую резинку с приземлением на мат. Прыжки вдлину (отталкивание со стопки резинок, с резинового баллона). Подвижная игра	2	0	2	Учет в процессе спортивной тренировки.
15	Медленный бег до 10 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места, с толчком двух ног: на точность приземления, по ориентирам, на дальность.Прыжки в глубину с высоты (30, 60 см), через натянутую резинку с приземлением на мат (толчком одной ноги) Подвижная игра на развитие силы.	2	2	2	Беседа
16	Медленный бег до 10 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места, с толчком двух ног: на точность приземления, по ориентирам, на дальность.Прыжки в глубину с высоты (30, 60 см), через натянутую резинку с приземлением на мат (толчком одной ноги) Подвижная игра на развитие силы.	2	0	2	Учет в процессе спортивной тренировки.

17	Медленный бег до 10 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитационные упражнения. Прыжки в глубину с высоты (60, 80 см), через натянутую резинку с приземлением на мат, толчком одной ноги. Упражнения на развитие силы ног. Подвижная игра	2	0	2	Учет в процессе спортивной тренировки.
18	Медленный бег до 10 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитационные упражнения. Прыжки в глубину с высоты (60, 80 см), через натянутую резинку с приземлением на мат, толчком одной ноги. Упражнения на развитие силы ног. Подвижная игра	2	0	2	Учет в процессе спортивной тренировки.
Раздел 4. Кроссовая подготовка (36часов).					
19	Равномерный бег — кросс 20 мин. Обще развивающие упражнения — 20 мин. Заминка 5 мин.	2	0	2	Учет в процессе спортивной тренировки.
20	Равномерный бег — кросс 20 мин. Обще развивающие упражнения — 20 мин. Заминка 5 мин.	2	0	2	Учет в процессе спортивной тренировки.
21	Разминка 5-10 мин и обще развивающие упражнения — 15 мин. Повторный бег 3 по 60м Заминка — 5 мин	2	0	2	Учет в процессе спортивной тренировки.
22	Разминка 5-10 мин и обще развивающие упражнения — 15 мин. Повторный бег 3 по 60м Заминка — 5 мин	2	0	2	Учет в процессе спортивной тренировки.
23	Равномерный бег — кросс 15 мин. Обще развивающие упражнения — 20 мин. Заминка 5 мин	2	0	2	Учет в процессе спортивной тренировки.
24	Равномерный бег — кросс 15 мин. Обще развивающие упражнения 20 мин. Заминка 5 мин	2	0	2	Учет в процессе спортивной тренировки.
25	Разминка 3-4 км и обще развивающие упражнения — 15 мин. Повторный бег 2 по 200 м или 3 по 150 м Заминка — 2 км.	2	0	2	Учет в процессе спортивной тренировки.
26	Разминка 3-4 км и обще развивающие упражнения — 15 мин. Повторный бег 2 по 200 м или 3 по 150 м Заминка — 2 км.	2	0	2	Учет в процессе спортивной тренировки.

27	Разнообразные спортивные игры 30-40 мин Разминка и растяжка с партнером — 20 мин Бег с ускорением 3 раз по 30 м Упражнения на гибкость — 15 мин. Заминка 5 мин.	2	0	2	Учет в процессе спортивной игры
28	Разнообразные спортивные игры 30-40 мин Разминка и растяжка с партнером — 20 мин Бег с ускорением 3 раз по 30 м Упражнения на гибкость — 15 мин. Заминка 5 мин.	2	0	2	Учет в процессе спортивной игры
29	Разнообразные спортивные игры 30-40 мин Разминка и растяжка с партнером — 20 мин Бег с ускорением 10 раз по 100 м Прыжковые упражнения по 80-100отталкиваний. Барьерные упражнения и бег — 20 мин. Упражнения на гибкость — 15 мин. Силовые упражнения для стоп и икроножных мышц.	2	0	2	Учет в процессе спортивной игры
30	Разнообразные спортивные игры 30-40 мин Разминка и растяжка с партнером — 20 мин Бег с ускорением 10 раз по 100 м Прыжковые упражнения по 80-100отталкиваний. Барьерные упражнения и бег — 20 мин. Упражнения на гибкость — 15 мин. Силовые упражнения для стоп и икроножных мышц.	2	0	2	Учет в процессе спортивной игры
31	Подвижные спортивные игры на воздухе — 30-40 мин. Прыжковые упражнения (с места, многоскоки 30-40 м 3 серии Заминка 5 мин.	2	0	2	Контроль уровня подготовленности.
32	Подвижные спортивные игры на воздухе — 30-40 мин. Прыжковые упражнения (с места, многоскоки 30-40 м 3 серии Заминка 5 мин.	2	0	2	Контроль уровня подготовленности.
	Итого	64	2	62	

1.5. Планируемые результаты освоения программы

Предметными результатами изучения курса являются формирование следующих умений:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения

двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять технические действия в данном виде спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения соревнований;
- представлять данный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
- осуществлять объективное судейство

Метапредметные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- формировать и развивать коммуникативные умения: умение общаться и взаимодействовать в коллективе, работать в парах, группах, уважать мнение других, объективно оценивать свою работу и деятельность других.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать участие в работе парами и группами;
- воспринимать различные точки зрения;
- понимать необходимость использования правил вежливости; использовать простые речевые средства;
- контролировать свои действия в группе;
- понимать задаваемые вопросы.

Обучающийся получит возможность научиться:

- использовать простые речевые средства для передачи своего мнения;
- следить за действиями других участников учебной деятельности;
- выражать свою точку зрения;
- строить понятные для партнера высказывания;
- адекватно использовать средства устного общения.

Личностные результаты

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и

сопереживания.

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале школы и на школьном стадионе, где есть необходимое оборудование инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

Конусы – 10 шт.

Спортивная форма (футболки, шорты);

Спортивный инвентарь (скакалки, резинки)

Методическое обеспечение

Схемы и плакаты освоения техники волейболиста.

- Правила волейбола.

- Учебники по физической культуре

Методические

рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале и стадионе

школы.

- Инструкции по охране труда.

Кадровое обеспечение

Программа может реализовываться учителями физической культуры имеющих среднее – специальное или высшее образование, без требований к уровню, профессиональной категории.

2.2. Формы аттестации

Формы контроля:

Стартовый, позволяет определить исходный уровень развития учащихся

Результаты фиксируются в зачетном листе педагога.

Текущий:

- прогностический, то есть проигрывание всех операций учебного действия до начала его реального выполнения;

- пооперационный, то есть контроль за правильностью, полнотой и последовательностью выполнения операций, входящих в состав действия;

- рефлексивный, контроль, обращенный на ориентировочную основу, «план» действия и опирающийся на понимание принципов его построения;

- контроль по результату, который проводится после осуществления учебного действия методом сравнения фактических результатов или выполненных операций с образцом.

Итоговый контроль в формах:

- тестирования;
- контрольных соревнований.

Содержательный контроль и оценка результатов, обучающихся предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения предмета ребёнком и не допускает сравнения его с другими детьми.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- тестирование;
- аналитическая справка;
- отзывы детей и родителей.

Формой предъявления и демонстрации образовательных результатов является аналитическая справка.

2.3. Оценочные материалы

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки.

При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" («получилось - не получилось»). Эффективность обучения может определяться и количественно – «сделал столько-то раз». Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

2.4. Методические материалы

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с легкоатлетами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) промежуточные экспресс тесты;
- б) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Контроль подготовленности волейболистов необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их физического развития.

- Укрепление здоровья школьников, посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

- Формирование общих представлений о легкой атлетике, о его значении в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовке.

- Формирование интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивными играм, различным формам

активного отдыха и досуга.

- Обучение простейшим правилам спортивных игр.

Реализация программы происходит по следующим методам обучения:

- словесным;
- наглядным;
- практическим

Формы организаций образовательного процесса:

- индивидуальная;
- индивидуально-групповая;
- групповая.

Формы организации учебного занятия:

- практические занятия;

Педагогические технологии:

- технология группового обучения;
- технология развивающего обучения;
- коммуникативная технология обучения;
- здоровье сберегающая технология;
- технология проблемного обучения;
- информационно-коммуникативные технологии.

2.5. Список литературы

Нормативные документы в сфере дополнительного образования детей:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273.
2. Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. №1726-р.
3. Приказ Министерства образования и науки РФ №196 от 09.11.2018 г. «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности подополнительным образовательным программам».
4. Письмо Министерства образования Московской области № 3594/21в от 24.03.2016 г.
5. «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области».
6. Требования СанПиНа 2.4.4.3172-14.
7. Конвенция ООН «О Правах ребенка».
8. Стратегия развития дополнительного образования до 2025 года.

Учебно-методическая литература для педагога

1. Максименко Г.Н., Полтавский А.Ф. Основы отбора, обучения и тренировки юных легкоатлетов. – Киев: Вища школа, 1994. – 365 с.
2. Никитушкин В.Г., Максименко Г.Н., Суслов Ф.П. Подготовка юных бегунов. – Киев: Здоровья, 1988. – 112 с.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под. общ. ред. Я.Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 277 с.
4. Полищук В.Д., Жордочко Р.В., Тумасов Ю.Н. Подготовка десятиборцев. – Киев: Здоровья, 1988. – 176 с.