

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ВЕРХ-ИСЕТСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 48

620131, г. Екатеринбург, ул. Крауля, 91 тел/факс (343) 242-32-44

Принята педагогическим советом школы

Протокол № 1 от 30 августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ № 48»

Л.Б. Пачугина

Приказ № 48

от «30» августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ДЕТЕЙ**

Физкультурно-спортивной направленности

Легкая атлетика

«быстрее, выше сильнее»

Возраст детей: 10-17 лет

Срок реализации: 2 года

Автор - составитель:

Демидова Екатерина Витальевна

Педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2023

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы		
1.1. Пояснительная записка.	3	
1.2. Цель и задачи программы	4	
1.3. Содержание программы	7	
1.3.1. Учебный план	7	
1.3.2. Содержание учебного плана	8	
1.4. Планируемый результаты		12
2. Комплекс организационно-педагогических условий		
2.1. Календарный учебный график.		13
2.2. Условия реализации программы		26
2.3. Формы аттестации	26	
2.4. Оценочные материалы	27	
2.5. Методическое обеспечение программы		27
2.6. Список литературы		29

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика. Быстрее, Выше, Сильнее» (далее Программа) составлена в соответствии: Федеральным законом РФ от 01.01.2001 г. «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 01.01.2001 г. (ред. от 01.01.2001 г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 01.01.01 года № «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» от 01.01.2001г. министерства образования и науки Российской Федерации, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 01.01.01 г. № 000 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 01.01.2001 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», изучения и обобщения передового опыта работы тренеров с юными легкоатлетами и научными исследованиями.

Актуальность и практическая значимость. Актуальность программы «Лёгкая атлетика. Быстрее, Выше, Сильнее» обусловлена общественной потребностью в развитии здорового поколения, в профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений среди молодежи. Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных

площадках, но и в естественных условиях. В настоящее время по результатам медицинского обследования у большинства детей отмечается ярко выраженное нарушение осанки, отсутствие пластичности и культуры движений. Решить эту проблему в условиях дополнительного образования помогают занятия легкой атлетикой.

Благодаря занятиям легкой атлетикой, создаются благоприятные условия для формирования осанки, свободных двигательных действий, улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, увеличивается интенсивность обменных процессов, активизируется познавательная деятельность. В процессе занятий воспитываются дисциплинированность, смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: Создание условий для развития физических качеств и способностей, дальнейших занятий физической культурой и спортом, укрепления здоровья и формирования у занимающихся потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.

В ходе достижения цели предполагается решение основных **задач:**

Образовательные: Обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Обучение теоретическим знаниям. Обучение основам техники видов легкой атлетики и широкому кругу двигательных навыков; Приобретение соревновательного опыта у обучающихся. Формирование у обучающихся устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям легкой атлетикой и к здоровому образу жизни.

Развивающие: Обеспечение полноценного физического развития детей, повышение двигательной активности. Развитие физических качеств: координации движения, быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости. Развитие коммуникативных умений и навыков общения в команде. Формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями, навыков ведения здорового образа жизни.

Воспитательные: Воспитание физически развитого ребенка. Воспитание морально - волевых и физических качеств, чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, взаимоуважения. Воспитание культуры общения

во время тренировок и соревнований. Воспитание целеустремленности и настойчивости в самореализации посредством занятий легкой атлетикой.

Здоровьесберегающие: закаливание, укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию; повышение функционального состояния организма; формирование мотивации на здоровый образ жизни.

Особенностью представленной Программы является возможность привлечь к систематическим занятиям детей с различным уровнем физического развития и на любом году обучения. Это обусловлено простотой, разнообразием легкоатлетических упражнений и общедоступностью занятий лёгкой атлетикой.

Новизна программы «Лёгкая атлетика. Быстрее, Выше, Сильнее» и **педагогическая целесообразность** заключается в дополнительном охвате детей, которые по своему физическому развитию и в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика (минимальный возраст зачисления в спорт. группы - 9 лет, Приложение N 1 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика) не могут попасть в спортивные основные группы. На данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных спортсменов. Поэтому возникла необходимость в учебной программе с сокращённой учебной нагрузкой по сравнению с государственными стандартами (36 учебных недель в году).

Срок реализации программы 2 года.

Место реализации программы: спортивные залы МАОУ СОШ № 48,

Возраст детей, участвующих в реализации программы. Программа «Лёгкая атлетика. Быстрее, Выше, Сильнее» рассчитана на детей 10-17 лет.

1-й год обучения: 10-12 лет.

2-й год обучения: 12-17 лет.

В основу программы взяты общие дидактические принципы: сознательность, активность, последовательность, доступность и наглядность. Сознательность и активность повышается благодаря пониманию детьми смысла задания, а также приобщению детей к посильному анализу занятий. Систематичность и последовательность обучения обеспечивается регулярностью проведения занятий и правильным планированием учебного процесса. Систематичностью и последовательностью упражнений достигается прочность

навыков и знаний, хорошие результаты в физическом техническом и функциональном развитии детей. Последовательное нарастание нагрузки при систематическом обучении является важным условием предупреждения травматизма. Доступность обеспечивается правильным подбором упражнений и учетом различного физического развития ребенка. Зрительная наглядность обеспечивается правильной и четкой демонстрацией физических упражнений, широким применением имитаций, использованием пространственных ориентиров и наглядных пособий. Положительное влияние занятий достигается лишь при высокой его плотности и достаточной двигательной активности детей. Поэтому, лучше сочетать, разучивание, одной, или двух взаимосвязанных, новых деталей движения с повторений и закреплением уже известных движений. Данная программа учитывает современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки, которые включают в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специальнофизической, технико-тактической и теоретической подготовке, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения для каждого этапа многолетней подготовки. Учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.

Основной формой организации обучения является учебно-тренировочное занятие. Учитывая индивидуальные особенности и возможности детей, данная программа предусматривает использование коллективных, групповых и, при необходимости, индивидуальных форм обучения. Формы проведения занятий воспитывают и развивают естественное побуждение учащихся к полноценному физическому развитию, к повышению двигательной активности, дополняют прочными теоретическими знаниями, практическими умениями и навыками. В теоретическом разделе программы отражены принципы взаимодействия основного и дополнительного образования: обеспечение непрерывности образования, развитие физических умений и навыков. Последовательность разделов учебного материала программы имеет логическую завершенность: теоретические сведения подтверждаются и подкрепляются практическими занятиями. Учебно-тренировочные занятия с учащимися спортивно-оздоровительных групп различаются по направленности. Практические занятия можно разделить на: однонаправленные, комбинированные, игровые, контрольные. Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов

тренировки (общефизической, специальной физической, тактической, технической подготовке). Комбинированные занятия включают материал двух – трех компонентов в различных сочетаниях. Игровые занятия, способствующие формированию положительных эмоций, ощущения радости, желания заниматься легкой атлетикой, построены на взаимосвязи сторон подготовки с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры, игровых тренировок.

Каждое практическое занятие состоит из трех частей: подготовительная - упражнения на внимание, упражнения на осанку, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.); основная - упражнения из разделов гимнастики (кувырки, «мостики»-обучение технике прыжков в высоту), легкой атлетики (обучение технике барьерных упражнений, обучения технике высокого старта и т. д.) , подвижные и спортивные игры; заключительная - ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры, упражнения на дыхание.

Годовой учебный план программы по легкой атлетике рассчитан на 36 недель.

Основной **формой** проведения занятий является групповая тренировка продолжительностью не более 2 –х академических часов (90 мин).

Тренировочная нагрузка в неделю-2 часа (2 раза в неделю по 1 академическим часам). Тренировочная нагрузка в год-68 часов,

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план 1 год обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	Теоретический				Опрос, тест – задания
	1.1. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	2	-	
	1.2. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья.	1	2	-	
	1.3 История развития легкоатлетического спорта.	1	2	-	
	1.4. Ознакомление с правилами соревнований.	1	2	-	
II.	Практический				Наблюдение Тестирование
	2.1.Общая физическая подготовка	24	-	24	

	2.2.Специальная физическая подготовка	24	-	20	Тестирование
	2.3.Техническая подготовка	14	-	14	Тестирование
	2.4.Итоговое мероприятие	2	-	2	Сдача контрольных упражнения
Итого:		68	8	60	

Учебный план 2 год обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	Теоретический				Опрос, тест – задания
	1.1. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1	-	
	1.2.Места закаливания, их оборудование и подготовка.	1	1	-	
	1.3 История развития легкоатлетического спорта.	1	1	-	
	1.4. Гигиена спортсмена и закаливание.	1	1	-	
	1.5. Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	-	
II.	Практический				Наблюдение Тестирование Тестирование Тестирование Сдача контрольных упражнения
	2.1.Общая физическая подготовка	26	-	26	
		20	-	20	
	2.2.Специальная физическая подготовка	13	-	13	
	2.3.Техническая подготовка	4	-	4	
	2.4.Итоговое мероприятие				
Итого:		68	5	63	

1.3.2. Содержание учебного плана

I. Теоретический раздел

1. Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма.

2. История развития легкоатлетического спорта.

Возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика - как наиболее доступный для любого возраста вид спорта. (в процессе занятий)

3. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий (в процессе занятий).

4. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем (в процессе занятий)

II. Практический раздел

Общая физическая подготовка

- Упражнения на развитие подвижности в суставах
 - Общеразвивающие упражнения с предметами, с отягощениями
 - Бег
2. Ориентировка и перемещение в пространстве
- Ходьба
 - Строевые упражнения
3. Развитие правильного дыхания
4. Воспитание правильной осанки
- ОРУ
 - Строевые упражнения
 - Упражнения у шведской стенки
5. Упражнения на расслабление
- «Семенящий» бег;
 - Пружинистые приседания в положении выпада
 - Встряхивание рук и ног на месте и в движении
 - Парные движения на разгибание и подвижность суставов

- Бег расслаблением мышц плечевого пояса и рук
- 6. Способность быстро реагировать, выполнять одиночное движение
 - Элементы спортивных игр
 - Командные эстафеты
- 7. Развитие активной гибкости
 - Упражнения на растягивание мышечно – связочного аппарата
 - Работа по развитию гибкости с использованием акробатических упражнений

- 8. Развитие пассивной гибкости
 - Упражнения на развитие гибкости в парах
- 9. Развитие силовых способностей
 - Упражнения с отягощением и без
 - Упражнения на снарядах
- 10. Развитие быстроты
 - Подвижные игры
 - Выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12сек.) – прыжки, метания, стартовые ускорения в беге, специальные гимнастические упражнения

- 11. Развитие ловкости
 - Подвижные игры с бегом, прыжками, лазанием, преодолений препятствий

- 12. Развитие скоростно – силовых качеств
 - Упражнения с преодолением сопротивлений
- 13. Развитие общей выносливости
 - Медленный бег до 1000м
 - Кроссовый бег по пересеченной местности
 - Смешанное передвижение, чередование ходьбы и бега
- 14. Развитие скоростной выносливости
 - Отработка навыков бега, стартовой скорости
- 15. Упражнения на определенные группы мышц

- Спортивные и подвижные игры
- Эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов

16. Кроссовая подготовка

- Бег по пересеченной местности

17. Развитие прыгучести

- Прыжки в высоту
- Специально – прыжковые упражнения

18. Развитие силовой выносливости

- Подтягивания на перекладине, отжимание от пола.

Специальная физическая подготовка

1. Дыхательные упражнения, которые будут применяться при работе на выносливость

2. Подготовительные упражнения, направленные на овладение правильной техникой

3. Координация движений во время бега

4. Упражнения на развитие общей выносливости

5. Упражнения силовой направленности

6. Парные движения на разгибание и подвижность суставов

7. Упражнения для растягивания и расслабления мышц

8. Кроссовая подготовка

Техническая подготовка

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

2. Цикл движений. Одноопорное, безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положение туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания.

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

4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета, совершенствование техники эстафетного бега).

5. Обучение технике метания малого мяча. Очень важно развивать у обучающихся подвижность в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника.

6. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 800 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Итоговое мероприятие

1. Принятие контрольных тестов. 2. Спортивные соревнования (согласно плану спортивных мероприятий)

1.4. Планируемые результаты:

По итогам обучения учащиеся должны знать и уметь:

- историю развития легкой атлетики.
- продемонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции.
- иметь представление о технике бега на короткие и длинные дистанции.

- демонстрировать технику метания мяча на дальность с разбега и с места.

Умения и навыки проверяются во время участия во внешкольных и школьных соревнованиях. Учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических качеств. **Для обучающихся:** Овладеют теоретическими и практическими основами программного материала. Активизируют развитие двигательной и познавательной деятельности (включение мыслительных процессов). Приобретут опыт разнообразных вариантов выполнения упражнений, позволяющих сохранить интерес к занятиям по легкой атлетике. Сформируют индивидуальную технику выполнения упражнений в соответствии с особенностями телосложения, уровнем физической подготовленности, состоянием здоровья. Приобретут опыт соревновательной деятельности. Приобретут опыт ведения здорового образа жизни. Разовьют коммуникативные навыки, увеличат словарный запас за счет использования новых терминов в процессе обучения и во время соревнований. **Для тренеров-преподавателей:** Возможность выявления способных детей для занятий легкой атлетикой и зачисление в группы предпрофессиональной подготовки. Определение уровня освоения программы осуществляется в форме педагогического мониторинга:

На тренировочных занятиях - определяется уровень освоения двигательных умений, технико - тактических действий, теоретических знаний.

На соревнованиях - определяется уровень освоения технико-тактических действий, уровень воспитания личностных качеств.

На промежуточном (после окончания учебного года) и итоговом тестировании — определяется динамика изменений и уровень развития двигательных, физических качеств.

По итогам педагогического мониторинга вносятся коррективы в дальнейший образовательный и воспитательный процессы.

№	Месяц	Форма занятия	Количество уч. часов	Тема занятия	Форма контроля
----------	--------------	----------------------	-----------------------------	---------------------	-----------------------

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

1 год

			практ	теор		
1	09	Лекция Беседа	1	1	Техника безопасности на занятиях. Ходьба на носках, на пятках, в приседе. ОРУ. Игра «Кот и мыши»	Опрос
2	09	Лекция Беседа	1	1	История развития легкоатлетического спорта. Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра. Игра «Гуси-лебеди»	Опрос
3	09	Практическое занятие	1	1	Знакомство с понятием «техника выполнения упражнения». Обычный бег, в чередовании с ходьбой, с изменением направления. Бег 30м. ОРУ. Игра «У медведя во бору». Кросс 300 м.	Наблюдение
4	09	Лекция Практическое занятие	1	1	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья. Обучение основам техники легкоатлетических упражнений. Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Лиса и куры».	Опрос Наблюдение
5	09	Практическое занятие	1		Обучение технике высокого старта. Ускорение. ОРУ. Подвижная игра «Коршун, курочка и цыплята»	Наблюдение
6	09	Практическое занятие	1		Повторение техники высокого старта.	Наблюдение
7	09	Практическое занятие	1		Бег на короткие дистанции. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие стартовой скорости. Игра «Знамя».	Наблюдение
8	09	Практическое занятие	1		Обучение основам техники прыжка в длину с места. Прыжки с продвижением	Наблюдение

					вперед на одной и на двух ногах, со скакалкой. Игра «Попрыгунчики-воробушки».	
9	09	Практическое занятие	1		Закрепление прыжка в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Кросс 500 м.	Наблюдение
10	10	Практическое занятие	1		Прыжковый бег. Челночный бег 3x10м. Подвижная игра «Волк во рву».	Наблюдение
11	10	Практическое занятие	1		Прыжки по полоскам. Высокий старт с последующим ускорением. Бег на 60м. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки».	Наблюдение
12	10	Практическое занятие	1		Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на дальность (обучение). Подвижная игра «Попади в мяч».	Наблюдение
13	10	Практическое занятие	1		Метание малого мяча на заданное расстояние(закрепление) Игра «Кто дальше бросит». Бег 800 м.	Наблюдение
14	10	Практическое занятие	1		Броски набивного мяча на дальность. Игра «Охотники и утки» Гладкий бег 800 м.	Наблюдение
15	10	Практическое занятие	1		Метание мяча в цель (2x2 м) с расстояния 4 - 5 м. Подвижная игра «Салки с мячом». Эстафета с бегом и метанием в цель.	Наблюдение
16	10	Практическое занятие	1		Бег по пересеченной местности 500 м. ОРУ. Игра «Пустое место»	Наблюдение
17	11	Практическое занятие	1		Бег с преодолением препятствий. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Эстафета с	Наблюдение

					различными предметами. Игра «Защита знамени».	
18	11	Практическое занятие	1		Эстафеты с пробеганием по узким коридорам. ОРУ. Прыжковые упражнения. Игра «Волки и овцы». Упражнения на развитие координационных способностей.	Наблюдение
19	11	Практическое занятие	1		Бег с гимнастической палкой за спиной, удерживая ее в сгибах локтевых суставов. Полоса препятствий. ОРУ. Игра «12 записок». Упражнения на развитие координационных способностей.	Наблюдение
20	11	Практическое занятие	1	1	Ознакомление с правилами соревнований. Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Третий лишний».	Наблюдение
21	11	Практическое занятие	1		Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. ОРУ	Наблюдение
22	11	Практическое занятие	1		Равномерный бег 4 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «У медведя во бору». Развитие выносливости. ОРУ	Наблюдение
23	11	Практическое занятие	1		Равномерный бег 4 минут. Подвижная игра «У медведя во бору». Развитие выносливости.	Наблюдение
24	12	Практи	1		Бег на выносливость 15 мин.	Наблюдение

		ческое занятие			ОРУ. Игра «Кто дальше». Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	
25	12	Практическое занятие	1		ОРУ. Игра «Салки», «Прыгающие воробушки». Развитие скоростных способностей. Эстафета.	Наблюдение
26	12	Практическое занятие	1		ОРУ. Игры «Зайцы в огороде», «Третий лишний». Развитие скоростных способностей	Наблюдение
27	12	Практическое занятие	1		ОРУ. Игры: «Удочка», «Компас». Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	Наблюдение
28	12	Практическое занятие	1		Бег на короткие дистанции. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на гибкость.	Наблюдение
29	12	Практическое занятие	1		ОРУ в движении. Игры: «Кот и мыши», «Охотники и утки». Эстафеты. Развитие быстроты и ловкости.	Наблюдение
30	12	Практическое занятие	1		Подвижная игра «Круговая лапта». Развитие быстроты и ловкости.	Наблюдение
31	12	Практическое занятие	1		Подвижные. Игры «Перестрелка».	Наблюдение
32	01	Практическое занятие	1		ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Наблюдение
33	01	Практическое занятие	1		ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	Наблюдение
34	01	Практи	1		ОРУ в движении. Игры:	Наблюдение

		ческое занятие			«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	
35	01	Практическое занятие	1		ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	Наблюдение
36	01	Практическое занятие	1		ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	Наблюдение
37	01	Практическое занятие	1		Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра. Бег 30 м. Конкурс «Чемпионы малого мяча».	Наблюдение
38	02	Практическое занятие	1		Высокий старт. Ускорения 30-40 м. Эстафета.	Наблюдение
39	02	Практическое занятие	1		Бег 30м. Учет на результат. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	Наблюдение
40	02	Практическое занятие	1		Бег из разных исходных положений. Бег 4 мин. Игра «День и ночь».	Наблюдение
41	02	Практическое занятие	1		Бег 5 минут. Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву».	Наблюдение
42	02	Практическое занятие	1		Бег 6 минут. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Борьба за знамя».	Наблюдение
43	02	Практическое занятие	1		Бег по пересеченной местности 500 м. ОРУ. Игра «Пустое место»	Наблюдение
44	02	Практическое занятие	1		Бег по пересеченной местности 800 м. РУ. Игра «Волк и козлята»	Наблюдение
45	03	Практическое занятие	1		Бег по пересеченной местности 1000 м. ОРУ. Игра «Космонавты»	Наблюдение
46	03	Практическое занятие	1		Бег по пересеченной местности 1500 м. ОРУ. Игра «Пустое место»	Наблюдение
47	03	Практическое занятие	1		Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с поворотом на 90 градусов.	Наблюдение

					Прыжки в длину с места. «Удочка»	
48	03	Практическое занятие	1		Прыжковые упражнения: с высоты до 40 см, через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Бег 5 минут. Игра «Волк во рву».	Наблюдение
49	03	Практическое занятие	1		Прыжковые упражнения: с высоты до 40 см, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков). Бег 5 минут.	Наблюдение
50	04	Практическое занятие	1		Прыжки в длину с разбега. Бег 6 минут на выносливость. Подвижная игра « Борьба за знамя».	Наблюдение
51	04	Практическое занятие	1		Прыжки в высоту с разбега. Бег 6 минут на выносливость. Подвижная игра « Борьба за знамя».	Наблюдение
52	04	Практическое занятие	1		Прыжки с ноги на ногу. Подвижные игры «Пионербол», «Перестрелка»	Наблюдение
53	04	Практическое занятие	1		Прыжки через вертикальные препятствия. Игра «пионербол»	Наблюдение
54	04	Практическое занятие	1		Прыжки через горизонтальные препятствия. Игра «Перестрелка»	Наблюдение
55	04	Практическое занятие	1		Круговая тренировка. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Игра «Волки и овцы». Упражнения на гибкость	Наблюдение
56	04	Практическое занятие	1		Бег 3 минуты. Метание малого мяча из положения стоя грудью в	Наблюдение

					направления метания на дальность. Подвижная игра «Попади в мяч».	
57	04	Практическое занятие	1		Бег 4 минуты. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на дальность. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча»	Наблюдение
58	04	Практическое занятие	1		Бег 4 минут. Подвижная игра «Круговая лапта». Развитие координации. Челночный бег 3x10 м.	Наблюдение
59	05	Практическое занятие	1		Высокий старт. Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «Круговая лапта». Развитие скорости и быстроты.	Наблюдение
60	05	Практическое занятие	1		Старт с опорой на одну руку. Бег 100 м. Игра «Белые медведи»	Наблюдение
61	05	Практическое занятие	1		Низкий старт. (обучение) Бег 500м. ОРУ. Игра «Борьба за знамя»	Наблюдение
62	05	Практическое занятие	1		Бег на средние дистанции 800м. ОРУ. Игра «Пустое место»	Наблюдение
63	05	Практическое занятие	1		Бег по пересеченной местности 1000 м. ОРУ. Игра «Волк и козлята»	Наблюдение
64	05	Практическое занятие	1		Тестирование. Бег 30 м с высокого старта. Прыжки с места на результат. Игра «Борьба за знамя»	Тестирование

2 год

№	Месяц	Форма занятия	Кол-во уч. часов		Тема занятия	Место проведения
			практ	теор		
1.	09	Лекция Беседа	1	1	Вводное занятия. Инструктаж ТБ на занятиях по легкой атлетике. Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. П/игры «Быстро по местам», «Запрещенное движение», эстафеты с элементами спринтерского бега.	Опрос
2-3.	09 09	Практическое занятие	2	1	Обучить технике высокого старта и стартового разгона. Подвижная игра «Мы веселые ребята» Технически правильно выполнять упражнения.	Наблюдение
4-5.	09 09	Практическое занятие	2		Развитие скоростных, скоростно-силовых сп-й. Пионербол. ОРУ. П/игра «Охотники и утки». Повторный бег до 30м .Прыжки со скакалкой – 50 раз	Наблюдение
6-7.	09 09	Практическое занятие	2		Развитие скор.- сил. сп-й, ловкости, координации движений Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. П/игры «Вызов номеров» Техника прыжка в длину (обучение). «Комбинированные эстафеты».	Наблюдение
8-9.	09 10	Практическое занятие	2		Развитие ловкости, координации движений, быстроты реакции. Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. П/игры «Быстро по местам», эстафетный бег с предметами.	Наблюдение
10-11	10	Практическое занятие	2		Развитие скоростных , скоростно-силовых сп-й. Пионербол. ОРУ. П/игра «Встречные эстафеты», «Охотники и утки» Техника прыжка в длину.	Наблюдение

					(закрепление)	
12	10	Практическое занятие	1		Контрольное тестирование (бег 20м с/х; прыжки/см; метание набивного мяча 1кг)	Тестирование
13-14	10	Практическое занятие	2		Развитие скоростно-силовых сп-й, общей выносливости. Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. П/игры «Мячи за линию» «Рывок за мячом». Техника метания мяча (обучение).	Наблюдение
15-16	10 10	Лекция Практическое занятие	2	1	Гигиена и закаливание спортсмена (теория) Развитие скоростно-силовых сп-й, общей выносливости. Разновидность ходьбы, бега. П/игра «Лови парами», «Охотники и утки». ОРУ. Техника метания мяча (закрепление).	Опрос Наблюдение
17-18.	11 11	Практическое занятие	2		Развитие ловкости, координации движений, быстроты реакции. Баскетбол (обучение). ОРУ. П/игра «Вызов номеров». Прыжки со скакалкой – 50 раз. * 2 подхода	Наблюдение
19-20.	11 11	Практическое занятие	2	1	Места занятий, и их оборудования и подготовка. Развитие скоростно-силовых сп-й, общей выносливости. Разновидность ходьбы, бега. П/игра «Лови парами», «Охотники и утки». ОРУ. Техника прыжка в длину (закрепление).	Наблюдение
21-22.	11 11	Практическое занятие	2		Развитие ловкости, координации движений, быстроты реакции. Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. П/игры «Быстро по местам», эстафетный бег с предметами .	Наблюдение

23-24.	11 11	Практическое занятие	2		Развитие ловкости, координации движений, быстроты реакции. Баскетбол (закрепление). ОРУ. П/игра «Вызов номеров». Прыжки со скакалкой – 50 раз * 2 подхода	Наблюдение
25-26	12 12	Практическое занятие	2		Развитие скоростно-силовых сп-й, координации движений. Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. Акробатика. П/игры «Вороны и воробы». Техника прыжка в высоту (обучение)	Наблюдение
27-28	12 12	Практическое занятие	2		Развитие скоростно-силовых сп-й, координации движений. Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. Акробатика. П/игры «Удочка». Техника прыжка в высоту (закрепление)	Наблюдение
29-30	12 12	Беседа Практическое занятие	2	1	История развития легкоатлетического спорта (теория) Развитие ловкости, координации движений, быстроты реакции. Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. П/игры «Быстро по местам», эстафетный бег с предметами	Опрос Наблюдение
31-32	12 12	Практическое занятие	2		Развитие скоростных, скоростно-силовых сп-й. Пионербол. ОРУ. П/игра «Охотники и утки». Бег по кругам .Прыжки со скакалкой – 50 раз * 3 подхода	Наблюдение
33-34	01 01	Практическое занятие	2		Развитие ловкости, координации движений, быстроты реакции. Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. П/игры «Быстро по местам», эстафетный бег с предметами .	Наблюдение
35-36	01 01	Практическое занятие	2		Развитие ловкости, координации движений, скоростных сп Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. П/и «Третий лишний». Техника передачи эстафетной палочки	Наблюдение

					(обучение)	
37-38	01 01	Практическое занятие	2		Развитие ловкости, координации движений, быстроты реакции. Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. П/игры «Быстро по местам», Техника передачи эстафетной палочки (закрепление)	Наблюдение
39-40	02 02	Практическое занятие	2		Развитие скоростных, скоростно-сил. сп., Пионербол. ОРУ. П/игра «Охотники и утки». Бег по кругам (техника). Прыжки со скакалкой – 50 раз * 3 подход	Наблюдение
41-42	02 02	Практическое занятие	2		Развитие скоростно-силовых сп-й, координации движений. Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. Акробатика. П/игры «Удочка». Техника прыжка в высоту (закрепление)	Наблюдение
43-44	02 02	Практическое занятие	2		Развитие скоростно-силовых сп-й, координации движений. Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. Акробатика. П/игры «Вороны и воробьи». Техника прыжка в высоту (обучение)	Наблюдение
45-46	02 02	Практическое занятие	2		Развитие ловкости, координации движений, быстроты реакции. Баскетбол (закрепление). ОРУ. П/игра «Вызов номеров». Прыжки со скакалкой – 50 раз * 3 подхода	Наблюдение
47-48	03 03	Практическое занятие	2		Развитие скоростно-силовых сп., координации движений. Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. Акробатика. П/игры «Удочка». Техника прыжка в высоту (закрепление)	Наблюдение

49-50	03 03	Практическое занятие	2		Развитие скоростных , скоростно-силовых сп. Пионербол ОРУ. П/игра «Встречные эстафеты», «Охотники и утки» «Комбинированные эстафеты»	Наблюдение
51-52	03 03	Практическое занятие	2		Развитие ловкости, координации движений, скорост. сп Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. Строевые упражнения. П/и «Третий лишний». Техника передачи эстафетной палочки	Наблюдение
53-54	04 04	Практическое занятие	2		Развитие ловкости, координации движений, быстроты реакции. Баскетбол (закрепление). ОРУ. П/игра «Вызов номеров». Метание мяча (техника)	Наблюдение
55-56	04 04	Практическое занятие	2		Развитие скоростных , скоростно-силовых сп. Пионербол ОРУ. П/игра «Встречные эстафеты», «Охотники и утки» «Комбинированные эстафеты»	Наблюдение
57-58	04 04	Практическое занятие	2		Развитие скоростно-силовых сп., общей выносливости. Разновидность ходьбы, бега. П/игра «Лови парами», «Охотники и утки». ОРУ. Техника прыжка в длину (закрепление).	Наблюдение
59-60	04 04	Практическое занятие	2		Развитие скоростных , скоростно-силовых сп. «Лапта» ОРУ. П/игра «Охотники и утки» Техника прыжка в длину. (закрепление)	Наблюдение
61-62	04 04	Практическое занятие	2		Развитие ловкости, координации движений, скоростн. сп. Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. Строевые упражнения. П/и «Цепочка», «Третий лишний». Техника в / старта	Наблюдение

63-64	05 05	Практическое занятие	2		Развитие скоростных, скоростно-силовых сп. Пионербол. ОРУ. П/игра «Охотники и утки». Повторный бег до 40м .	Наблюдение
65-66	05 05	Практическое занятие	2		Развитие скоростных , скоростно-силовых сп. Пионербол ОРУ. П/игра «Встречные эстафеты», «Охотники и утки» Метание мяча (техника)	Наблюдение
67-68	05	Практическое занятие	2		Контрольное тестирование/ бег 30м, прыжки с/м, 6 мин. бег, метание мяча.	Тестирование

2.2. Условия реализации программы

1. Спортивный зал.
2. Уличная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.
6. Хорошо оборудованный школьный стадион.

2.3. Формы аттестации

Опрос учащихся по пройденному материалу.

Наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий и соревнований.

Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.

Контроль соблюдения техники безопасности.

Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.

Контрольные тесты.

Выполнение контрольных упражнений.

Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.

Результаты соревнований.

2.4. Оценочные материалы

1. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) III. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет)

2. Уровень физической подготовленности учащихся 10-12 лет (таблица)

3. Таблица нормативов по легкой атлетике для учащихся 10-12 лет

2.5. Методическое обеспечение программы.

Раздел подготовки	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая	Лекция, беседа, посещение соревно-ваний.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, легкой атлетике. Методические пособия по л/а, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос учащихся.
Техническая	Объяснение, демо-нстрация технического действия, Практическое занятие, показ видео мате-риала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Физическая	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой	Тесты и контрольные упражнения.

		методы.	
Контроль умений и навыков	Соревнования (шко-льные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

2.6. Список литературы.

- «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
- журналы «Физкультура в школе».
- «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
- комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
- примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
- программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
- «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.

Интернет ресурс: 1. <http://reftrend.ru/835574.html> 2. http://www.do-oc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view 3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146> 4. http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye_dejstvija_v_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U 5. <http://леснаяшкола.рф/documents/Uroki/Basketbol.pdf>