

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 490 с углублённым изучением иностранных языков
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
школы

Протокол от 30.08.19

№ 1

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Н.Б.Александрова

Приказ от 30.08.19

№ 353-0



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Основы легкой атлетики »
Возраст учащихся: 8-17 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик:

Тимофеева Алина Анатольевна, педагог дополнительного образования.

РАССМОТРЕНО

на заседании ОДОД

Председатель МО

Е.А. Урвачева

Протокол от 29.08.19

№ 1

СОГЛАСОВАНО

руководитель ОДОД

Е.А. Урвачева

29.08. 2019 г.

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	5
3.	Календарный учебный график	7
4.	Рабочая программа	8
5.	Оценочные и методические материалы	35

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа объединения «Легкая атлетика» составлена на основе программы «Легкая атлетика» для обучающихся 1-9 классов, 2019 г. и является программой **физкультурно-спортивной** направленности.

Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия лёгкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость лёгкой 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. Лёгкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Лёгкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центрально нервной системы и организма в целом. Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть её возможности в семье и школе, предоставляет ребёнку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Занятия в секции являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучения разнообразным комплексам легкоатлетических упражнений.

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;

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических, личностных качеств обучающихся;
- формирование взаимопонимания и бесконфликтности в общении.

Программа рассчитана на 4 часа в неделю (144 часов в год). Возрастной состав обучающихся 8 - 14 лет. Теоретические знания учащиеся получают в процессе занятия. Основными формами организации занятий являются: беседа, физические упражнения и двигательные задания, тестирование, игра. Учащиеся, не выполнившие нормативные требования, могут продолжить обучение на том же этапе повторно.

Наполняемость учебной группы по годам обучения (списочный состав):

- 1 год обучения – не менее 15 человек
- 2 год обучения – не менее 12 человек
- 3 год обучения – не менее 10 человек.

В процессе реализации программы предусматривается возможность участия учащихся в спортивных соревнованиях, организация совместных спортивных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Данная программа рассчитана на 3 года.

Для успешной реализации Программы в материально-техническом обеспечении необходимо наличие:

- спортивного зала;
- гимнастических скамеек;
- зоны приземления для прыжков в длину;
- каната для лазанья;
- гимнастических матов;

- секундомера;
- свистка;
- теннисных мячей (150 гр)
- фишек для разметки поля;
- навесных турников;
- скакалок;
- волейбольных мячей;
- баскетбольных мячей;

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля: вводный, который проводится для оценивания объективных знаний, умений и навыков учащихся перед началом изучения программы; текущий, который проводится в процессе занятий и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным разделам; итоговый, проводится 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.

Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика»

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 ее 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.).

В процессе освоения содержания программы «Легкая атлетика» обучающиеся приобретают общие знания, умения навыки, осваивают способы деятельности, предусмотренные стандартом основного общего образования.

Учащиеся будут знать:

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно - силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину с разбега, метания малого мяча на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

Учащиеся будут уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях легкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- помогать в судействе школьных соревнований по легкой атлетике

Демонстрировать:

- Общеобразовательные упражнения, целенаправленно воздействующих основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, прыгучести, гибкости и координации).
- Легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину).
- Тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- Общую физическую подготовку.
- Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью прыжков и бега.
- Умения предъявлять свои лидерские качества, инициативу и социальную активность.

2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Теоретическая подготовка. Охрана труда	8	8	0	
2.	Общая физическая подготовка	50	10	40	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
3.	Специальная физическая подготовка	30	10	20	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.

4.	Техническая подготовка в отдельных видах легкой атлетики	42	12	30	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, зачёты.
5.	Соревнования	8	2	6	Проведение соревнований внутри группы
6.	Контрольные испытания	6	2	4	Контрольные тесты.
	Общее количество часов	144	44	100	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Теоретическая подготовка. Охрана труда	4	4	0	
2.	Общая физическая подготовка	26	6	20	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
3.	Специальная физическая подготовка	34	4	30	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
4.	Техническая подготовка в отдельных видах легкой атлетики	50	10	40	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, зачёты.
5.	Инструкторская и судейская практика	12	10	2	практические занятия.
6.	Соревнования	10	4	6	Проведение соревнований внутри группы
7.	Контрольные испытания	8	2	6	Контрольные тесты.
8.	Общее количество часов	144	40	104	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Теоретическая подготовка. Охрана труда	8	8	0	
2.	Общая физическая подготовка	24	4	20	Контрольные тесты и упражнения.

					Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
3.	Специальная физическая подготовка	22	4	18	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
4.	Техническая подготовка в отдельных видах легкой атлетики	58	12	46	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, зачёты.
5.	Инструкторская и судейская практика	8	4	4	практические занятия.
6.	Соревнования	14	6	8	Проведение соревнований внутри группы
7.	Контрольные испытания	10	2	8	Контрольные тесты.
8.	Общее количество часов	144	40	104	

3.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	11.09.2019	25.05.2019	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2	01.09.2020	25.05.2020	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
3	01.09.2021	25.05.2021	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

4. Рабочая программа

1. Рабочая программа первый год обучения
2. Рабочая программа второй год обучения
3. Рабочая программа третий год обучения

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 490 с углублённым изучением иностранных языков
Красногвардейского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
школы
Протокол от _____
№ _____

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы
_____ Н.Б.Александрова
Приказ от _____
№ _____

**Рабочая программа объединения
«Основы легкой атлетики »
Возраст учащихся: 8-17 лет
Срок реализации: 2019-2020 год**

Разработчик:

Тимофеева Алина Анатольевна, педагог дополнительного образования.

РАССМОТРЕНО

на заседании ОДОД

Председатель МО

_____ Е.А. Урвачева

Протокол от _____

№ _____

СОГЛАСОВАНО

руководитель ОДОД

_____ Е.А. Урвачева

_____ 2019 г.

Особенности первого года обучения:

Как и все другие виды спорта, лёгкая атлетика, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. 3-х летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физической подготовленности. Предлагаемая направленность занятий в 1-й обучения в основном игровая.

Цель программы:

Развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение

Задачи на год:

1. Образовательные

- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания
- совершенствование основ техники легкой атлетики
- формирование навыка в организации и проведении соревнований по легкой атлетике

2. Развивающие

- содействие правильному физическому развитию
- укрепление здоровья и закаливание организма
- укрепление опорно-двигательного аппарата
- развитие быстроты, гибкости, скорости, ловкости, меткости, координации движений и

силы воли

- повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей

3. Воспитательные

- привитие стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой
- воспитание воли и настойчивости в достижении поставленной цели благодаря систематическому волевому усилию, необходимому для регулярного и качественного выполнения определенных физических упражнений

- воспитание активной жизненной позиции

- мотивация учащихся к развитию и самообразованию посредством использование различных ресурсов

Ожидаемые результаты

Обучающиеся научатся

- технике бега, прыжков и метания

Обучающиеся получают возможность:

- участия в соревновательной деятельности;
- укрепить здоровье по средствам тренировок;
- приобретение навыков в судействе соревнований по легкой атлетике

Содержание программы первого года обучения

Теоретическая подготовка.

Охрана труда.

Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Увеличение мышечной массы, работоспособности мышц и подвижность суставов, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Места занятий и инвентарь в спортивных залах и на свежем воздухе.

Общая физическая и специальная физическая подготовка.

Ходьба в различном темпе с изменением скорости и направления, переход с шага на бег и с бега на шаг. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц ног, рук, туловища, без предметов и с предметами, выполняемые индивидуально и в парах, в различных положениях (стоя, лежа, сидя), на месте и в движении. Специальные подготовительные упражнения бегуна, прыгуна и метателя. Упражнения на дальнейшее развитие гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Бег в переменном темпе с изменением скорости и направления.

Акробатические упражнения. Повторение ранее пройденных упражнений, соединения и

комбинации из ранее пройденных упражнений; стойка на голове и руках (держат), стойка на руках; переворот боком; прыжки вверх с поворотом на 360 градусов; переход из стойки на ногах на «мостик», «шпагат».

Подвижные игры. Повторение ранее пройденных игр: «Борьба за мяч», «Бой петухов», «Защита крепости».

Ручной мяч. Повторение ранее пройденных элементов; двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Футбол. Повторение ранее пройденных элементов, двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами. Висы и упоры, переталкивание и перетягивание, лазание и перелезание, поднимание согнутых и прямых ног. Повороты и перевороты. Подъемы и соскоки, напрыгивание на снаряд, опорные прыжки.

Тренировка в отдельных видах легкой атлетики.

Ходьба. Техника спортивной ходьбы (ознакомление), движение рук, ног, плеч, таза. Обычная ходьба на дистанции от 400 до 1000; спортивная ходьба на отрезках 200 — 400 м с оценкой техники и указанием недостатков. Спортивная ходьба в темпе 180 — 200 шагов в минуту на отрезках 100 — 200 м. Повторная ходьба на отрезках 100 — 400 м и более, закрепление навыков быстрой обычной ходьбы. Специальные упражнения на месте и в движении для освоения техники спортивной ходьбы.

Бег. Совершенствование техники бега. Свободный бег по прямой и повороту, при выходе с поворота на прямую. Бег по инерции после пробегания небольших отрезков с определенной скоростью; повторный и переменный бег на отрезках от 60 до 100 м; кроссовый бег до 500 м (девочки) и до 1000 м (мальчики). Изучение и отработка низкого старта (установка стартовых колодок, выполнение команд «На старт!», «Внимание», «Марш», выход со старта), стартовое ускорение и переход от стартового ускорения к бегу по прямой. Техника передачи эстафетной палочки без переключивания в другую руку после приема (стоя на месте, в ходьбе и беге), без ограничения зоны передачи. Основы техники специальных барьерных упражнений, техника преодоления барьера высотой 40 — 60 см (атака барьера, сход с барьера, бег между барьерами). Специальные упражнения в беге и в барьерном беге, на месте с опорой рук о предмет, многоскоки.

Прыжки. Закрепление навыков полученных в подготовительной группе. Техника специальных упражнений для прыжков в высоту и длину, техника прыжка в высоту с разбега способом «Перешагивание» (угол, длина, скорость разбега), переход через планку, приземление, сочетание движений маховой, толчковой ноги и руки в момент отталкивания. Тренировка прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (постановка толчковой ноги, движения толчковой и маховой ноги, рук в момент отталкивания в фазе полета, приземления, прыжок в длину с полного разбега. Специальные упражнения прыгуна, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма и улучшение развития двигательных качеств занимающихся, способствующие совершенствованию техники прыжка.

Метания. Закрепление навыков, полученных в подготовительной группе. Техника специальных упражнений в метании копья, диска, толкании ядра. Техника метания хоккейного мяча (150г.) и гранаты. Метание в цель и на дальность. Техника толкания ядра (держание, толкание с места, стоя боком в сторону толкания). Ознакомление с техникой метания диска (держание, подготовка к выбрасыванию и выбрасывание, имитация метания и выпуск снаряда вперед-вверх, фаза финального усилия). Специальные упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма занимающихся, способствующие совершенствованию техники метания диска, копья, мяча и толкание ядра.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ занятия	Тема занятия	Основные формы деятельности	Формы контроля	Дата проведения		
				План	Факт	Примечание

1.	Комплектование групп		журнал	сентябрь		-
2.	Комплектование групп		журнал	сентябрь		-
3.	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда, Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой Определение начального уровня умений, спортивной подготовленности	индивиду- альная	беседа входящий контроль	сентябрь		2 часа, теория, практика
4.	Бег на короткие дистанции	индивиду- альная	беседа, наблюдение	сентябрь		2 часа, практика
5.	Прыжки в длину с разбега	индивиду- альная	беседа, наблюдение	сентябрь		2 часа, практика
6.	Специальные беговые упражнения	индивиду- альная	беседа, наблюдение	сентябрь		2 часа, практика
7.	Прыжки в длину с разбега Имитационные упражнения.	индивиду- альная	беседа, наблюдение	сентябрь		2 часа, практика
8.	Прыжки в высоту способом «согнув ноги»	индивиду- альная	беседа, наблюдение	сентябрь		2 часа, практика
9.	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	индивиду- альная	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
10.	Метание малого мяча	индивиду- альная	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
11.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	групповая	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
12.	Правила соревнований	индивиду- альная	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, теория практика
13.	Преодоление полосы препятствий на стадионе школы	индивиду- альная	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
14.	Развитие скоростно-силовых способностей.	индивиду- альная	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
15.	Развитие выносливости.	индивиду- альная	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
16.	Развитие силы и гибкости	индивиду- альная	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
17.	Развитие координационных способностей	индивиду- альная	соревнования	ноябрь		2 часа, практика
18.	Инструктаж по	индивиду-	беседа,	ноябрь		2 часа,

	охране труда	альная	соревнования			теория практика
19.	Преодоление полосы препятствий на стадионе школы	индивиду- альная	беседа, наблюдение	ноябрь		2 часа, практика
20.	Метание малого мяча	индивиду- альная	беседа, наблюдение	ноябрь		2 часа, практика
21.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	групповая	беседа, наблюдение	ноябрь		2 часа, практика
22.	Участие в соревнованиях.	индивиду- альная	соревнования	ноябрь		2 часа, практика
23.	Участие в соревнованиях.	индивиду- альная	соревнования	ноябрь		2 часа, практика
24.	Прыжки в длину с разбега	индивиду- альная	беседа, наблюдение	ноябрь		2 часа, практика
25.	Специальные беговые упражнения	индивиду- альная	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
26.	Прыжки в длину с разбега Имитационные упражнения.	индивиду- альная	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
27.	Прыжки в высоту способом «согнув ноги»	индивиду- альная	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
28.	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	индивиду- альная	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
29.	Метание малого мяча	индивиду- альная	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
30.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	групповая	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
31.	Прыжки в высоту способом «согнув ноги»	индивиду- альная	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
32.	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	индивиду- альная	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
33.	Бег на короткие дистанции	индивиду- альная	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
34.	Прыжки в длину с разбега	индивиду- альная	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
35.	Развитие скоростно-силовых способностей.	индивиду- альная	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
36.	Развитие выносливости.	индивиду- альная	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
37.	Развитие силы и гибкости	индивиду- альная	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
38.	Развитие координационных способностей	индивиду- альная	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика

39.	Бег на короткие дистанции	индивиду- альная	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
40.	Прыжки в длину с разбега	индивиду- альная	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
41.	Специальные беговые упражнения	индивиду- альная	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
42.	Прыжки в длину с разбега Имитационные упражнения.	индивиду- альная	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
43.	Прыжки в высоту способом «согнув ноги»	индивиду- альная	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
44.	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	индивиду- альная	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
45.	Бег на короткие дистанции	индивиду- альная	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
46.	Прыжки в длину с разбега	индивиду- альная	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
47.	Специальные беговые упражнения	индивиду- альная	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
48.	Прыжки в длину с разбега Имитационные упражнения.	индивиду- альная	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
49.	Прыжки в высоту способом «согнув ноги»	индивиду- альная	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
50.	Бег на короткие дистанции	индивиду- альная	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
51.	Прыжки в высоту способом «согнув ноги»	индивиду- альная	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
52.	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	индивиду- альная	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
53.	Развитие скоростно-силовых способностей.	индивиду- альная	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
54.	Развитие выносливости.	индивиду- альная	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
55.	Развитие силы и гибкости	индивиду- альная	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
56.	Развитие координационных способностей	индивиду- альная	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
57.	Бег на короткие дистанции	индивиду- альная	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика
58.	Прыжки в длину с разбега	индивиду- альная	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика
59.	Специальные беговые упражнения	индивиду- альная	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика

60.	Прыжки в длину с разбега Имитационные упражнения.	индивиду- альная	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика
61.	Прыжки в высоту способом «согнув ноги»	индивиду- альная	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика
62.	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	индивиду- альная	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика
63.	Участие в соревнованиях.	индивиду- альная	соревнования	апрель		2 часа, практика
64.	Метание малого мяча	индивиду- альная	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика
65.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	групповая	беседа, наблюдение	май		2 часа, практика
66.	Бег на короткие дистанции	индивиду- альная	беседа, наблюдение	май		2 часа, практика
67.	Прыжки в длину с разбега	индивиду- альная	беседа, наблюдение	май		2 часа, практика
68.	Специальные беговые упражнения	индивиду- альная	беседа, наблюдение	май		2 часа, практика
69.	Прыжки в длину с разбега Имитационные упражнения.	индивиду- альная	беседа, наблюдение	май		2 часа, практика
70.	Участие в соревнованиях.	индивиду- альная	соревнования	май		2 часа, практика
71.	Выполнение контрольных нормативов	индивиду- альная	итоговый контроль	май		2 часа, практика
72.	Итоговое занятие.	групповая	показательные выступления	май		2 часа, практика

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 490 с углублённым изучением иностранных языков
Красногвардейского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
школы
Протокол от _____
№ _____

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы
____ Н.Б.Александрова
Приказ от _____
№ _____

**Рабочая программа объединения
«Основы легкой атлетики »
Возраст учащихся: 8-17 лет
Срок реализации: 2020-2021 год**

Разработчик:

Тимофеева Алина Анатольевна, педагог дополнительного образования.

РАССМОТРЕНО

на заседании ОДОД

Председатель МО

____ Е.А. Урвачева

Протокол от _____

№ _____

СОГЛАСОВАНО

руководитель ОДОД

____ Е.А. Урвачева

____ 2019 г.

Пояснительная записка

Особенности второго года обучения

Второй этап. На втором году обучения происходит продолжение изучения технического арсенала физической подготовленности детей. Основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

Цель.

Освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни

Задачи

1) Образовательные.

- обучение основам техники ходьбы, бега, прыжков, метаний малого мяча, толкания ядра
- совершенствование основ техники лёгкой атлетики
- формирование навыка в организации и проведении соревнований по лёгкой атлетике

2) Развивающие.

- укрепление здоровья и закаливание организма
- укрепление опорно-двигательного аппарата
- развитие быстроты, гибкости, скорости, ловкости, меткости, координации движений, силы воли
- повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей

3) Воспитательные.

- привитие стойкого интереса к занятиям лёгкой атлетикой
- воспитание воли и настойчивости в достижении поставленной цели благодаря систематическому волевому усилию, необходимому для регулярного и качественного выполнения определенного количества физических упражнений
- мотивация учащихся к саморазвитию и самообразованию посредством использования различных ресурсов

Ожидаемые результаты

Обучающиеся научатся

- технике бега, прыжков и метания

Обучающиеся получают возможность:

- участия в соревновательной деятельности;
- укрепить здоровье по средствам тренировок;
- приобретение навыков в судействе соревнований по легкой атлетике

Содержание программы 2 года обучения

Теоретическая подготовка.

Охрана труда.

Основные сведения о сердечнососудистой системе человека и её функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Увеличение мышечной массы, работоспособности мышц и подвижность суставов, Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Места занятий и инвентарь в спортивных залах и на свежем воздухе.

Общая физическая и специальная физическая подготовка.

Ходьба в различном темпе с изменением скорости и направления, переход с шага на бег и с бега на шаг. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц ног, рук туловища, без предметов и с предметами, выполняемы индивидуально и в парах, в различных положениях (стоя, лёжа, сидя), на месте и в движении. Специальные подготовительные упражнения бегуна, прыгуна и метателя. Упражнения на дальнейшее развитие гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Бег в переменном темпе с изменением скорости и направления.

Акробатические упражнения. Повторение ранее пройденных упражнений, соединения и комбинации из ранее пройденных упражнений; стойка на голове и руках (держат), стойка на руках; переворот боком; прыжки вверх с трамплина с поворотом на 360°; переход из стойки на ногах на «мостик», «шпагат».

Подвижные игры. Повторение ранее пройденных игр: «Борьба за мяч», «Бой петухов», «Защита крепости».

Ручной мяч. Повторение ранее пройденных элементов; двусторонняя игра по упрощённым правилам.

Футбол. Повторение ранее пройденных элементов; двусторонняя игра по упрощённым правилам.

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами. Висы и упоры, переталкивание и перетягивание, лазание и перелезание, поднимание согнутых и прямых ног. Повороты и перевороты. Подъёмы и соскоки, напрыгивание на снаряды, опорные прыжки.

Тренировка в отдельных видах лёгкой атлетики.

Ходьба. Техника спортивной ходьбы (ознакомление), движение рук, ног, плеч, таза. Обычная ходьба на дистанции от 400 до 1000; спортивная ходьба на отрезках 200 - 400 м с оценкой техники и указанием недостатков. Спортивная ходьба в темпе 180 - 200 шагов в минуту на отрезках 100 - 200 м. Повторная спортивная ходьба на отрезках 100 - 400 м и более, закрепление навыков быстрой обычной ходьбы. Специальные упражнения на месте и в движении для освоения техники спортивной ходьбы.

Бег. Совершенствование техники бега. Свободный бег по прямой и повороту, при выходе с поворота на прямую. Бег по инерции после пробега небольших отрезков с предельной скоростью; повторный и переменный бег на отрезках от 60 до 100 м; кроссовый бег до 500 м (девочки) и до 1000 м (мальчики). Изучение и отработка низкого старта (установка стартовых колодок, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!», выход со старта), стартовое ускорение и переход от стартового ускорения к бегу по прямой. Техника передачи эстафетной палочки без переключивания в другую руку после приёма (стоя на месте, в ходьбе и беге), без ограничения зоны передачи и в зоне передачи. Основы техники специальных барьерных упражнений, техника преодоления барьера высотой 40 - 60 см (атака барьера, сход с барьера, бег между барьерами). Специальные упражнения в беге и в барьерном беге, на месте с опорой рук о предмет, многоскоки.

Прыжки. Закрепление навыков полученных в подготовительной группе. Техника специальных упражнений для прыжков в высоту и длину, техника прыжка в высоту с разбега способом «перекидной» (угол, длина, скорость разбега), переход через планку, приземление, сочетание движений маховой, толчковой ноги и руки в момент отталкивания. Тренировка прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (постановка толчковой ноги, движения толчковой и маховой ноги, рук в момент отталкивания, в фазе полёта, приземление), прыжок в длину с полного разбега. Специальные упражнения прыгуна, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма и улучшения развития двигательных качеств занимающихся, способствующие совершенствованию техники прыжка.

Метания. Закрепление навыков, полученных в подготовительной группе. Техника специальных упражнений в метании копья, диска, толкании ядра. Техника метания хоккейного мяча (150 г) и гранаты. Метание в цель и на дальность. Техника толкания ядра (держание, толкание с места, стоя боком в сторону толкания). Ознакомление с техникой метания диска (держание, подготовка к выбрасыванию и выбрасывание, имитация метания и выпуск снаряда вперёд-вверх, фаза финального усилия). Специальные упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма занимающихся, способствующие совершенствованию техники метания диска, копья, мяча и толкания ядра.

Инструкторская и судейская практика.

Подготовка мест занятий по бегу, прыжкам и метаниям. Проведение разминки самостоятельно и с группой. Подача строевых команд. Проведение занятий с группой по отдельным видам лёгкой атлетики (на стадионе, на местности). Судейство соревнований по бегу на

дорожке и кроссовому бегу, прыжкам в высоту, длину, метания мяча, гранаты и толканию ядра.

Контрольные испытания.

Проводятся по общей и специальной физической подготовке, один раз в конце учебного года в виде соревнования и включают следующие нормативы.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ занятия	Тема занятия	Основные формы деятельности	Формы контроля	Дата проведения		
				План	Факт	Примечание
1	Вводное занятие. Правила охраны труда. Задачи коллектива на учебный год. Беговые упражнения	групповая	Текущий. Педагогическое наблюдение	сентябрь		2 часа, теория
2	Бег со сменой скорости и направления, ОРУ в движении. Подвижные игры	групповая	Текущий. Педагогическое наблюдение устный опрос	сентябрь		2 часа, теория
3	Легкий бег 500 м, ОРУ с малым мячом. Спортивные игры. Упражнения на расслабление	групповая	беседа, наблюдение	сентябрь		2 часа, практика
4	Кроссовый бег. ОРУ без предмета. Упражнения с отягощением	групповая	беседа, наблюдение	сентябрь		2 часа, практика
5	Легкий бег. ОРУ в движении. Парные упражнения в сопротивлении. Упражнения для дыхания	групповая	беседа, наблюдение	сентябрь		2 часа, практика
6	Легкий бег. ОРУ в парах. Беговые упражнения. Бег с высокого старта 100м, 200м на время. Переменный бег	индивидуальная	беседа, наблюдение	сентябрь		2 часа, практика
7	Легкий бег 500 м, ОРУ в движении.	групповая	беседа, наблюдение	сентябрь		2 часа, практика
8	Теория: «Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха». Бег с изменением темпа и направления, ОРУ с гимнастической палкой. Прыжковые упражнения	групповая	беседа, наблюдение	сентябрь		2 часа, практика
9	Игровые упражнения для развития быстроты. Спортивные игры.	групповая	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
10	Легкий бег между гимнастическими снарядами с	индивидуальная	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика

	преодолением препятствий, ОРУ со скакалкой. Бег с высокого старта 200м, 500м на время		ие			
11	Бег с изменением темпа и направления, ОРУ в движении	индивидуальная	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
12	Легкий бег 500-800м, ОРУ с набивным мячом. Игры, направленные на воспитание силы	групповая	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, теория практика
13	Легкий бег 500м, ОРУ в движении. Комплекс КТ №2	групповая	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
14	Бег с изменением темпа и направления, ОРУ в движении. Упражнения силы. Статические направления с максимальным напряжением	индивидуальная	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
15	Кроссовый бег. ОРУ без предмета. Упражнения с отягощением	индивидуальная	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
16	Легкий бег 800м, ОРУ со скакалкой. Эстафета круговая	групповая	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
17	Бег с изменением темпа и направления, ОРУ без предмета. Положение низкого старта при командах: «на старт!», «внимание!», «марш!». Игровые упражнения, направленные на развитие быстроты	групповая	соревнования	ноябрь		2 часа, практика
18	Рассказ о технике прыжка с разбега. Легкий бег с выполнением команд, ОРУ в парах	групповая	беседа, соревнования	ноябрь		2 часа, теория практика
19	Кроссовый бег. ОРУ без предмета. Упражнения с отягощением	индивидуальная	беседа, наблюдение	ноябрь		2 часа, практика
20	Пружинистые бег с высоким подниманием бедер. Поточные прыжки с ноги на ногу. Пробегание отрезков 10-20-30м с низкого старта	индивидуальная	беседа, наблюдение	ноябрь		2 часа, практика
21	Легкий бег с выполнением команд, ОРУ в парах. Прыжки в длину. Упражнения для развития силы ног	индивидуальная	беседа, наблюдение	ноябрь		2 часа, практика
22	Игровые упражнения для развития быстроты и силы. Спортивные игры. Малоподвижная игра	групповая	соревнования	ноябрь		2 часа, практика
23	Легкий бег, ОРУ без предмета на месте. Беговые упражнения. Равномерный бег с невысокой скоростью на 40-60м. Бег с	групповая	соревнования	ноябрь		2 часа, практика

	ускорением на 60, 80, 100м					
24	Легкий бег с выполнением команд, ОРУ в движении. Имитация движения ног при отталкивании. Игровые упражнения, направленные на закреплении техники прыжка. Дыхательная гимнастика	групповая	беседа, наблюдение	ноябрь		2 часа, практика
25	Легкий бег 900м, ОРУ в движении. Упражнения на релаксацию	групповая	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
26	Равномерный бег по кругу различного радиуса, ОРУ в парах. Беговые упражнения. Бег с ускорением по прямой и с входом в поворот. Дыхательные упражнения	групповая	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
27	Бег с различным темпом 500м, ОРУ без предмета. Прыжки в длину соревнуясь внутри группы. Малоподвижные игры	групповая	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
28	Игровые упражнения для развития быстроты и силы. Спортивные игры. Малоподвижные игры	групповая	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
29	Теория: «Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание». Особенности полного бегового шага. Демонстрация техники бега на дистанции 300-400м. Беговые упражнения. Прыжки с выносом бедра. Комплекс восстановительных упражнений	индивидуальная	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
30	Легкий бег 400м, ОРУ в движении. Демонстрация захвата, держания снаряда. Показ техники изучаемого варианта метания. Выполнение бросков. Упражнения с набивными мячами в паре	индивидуальная	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
31	Упражнения в парах. Упражнения на внимание и восстановление дыхания	групповая	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
32	Легкий бег, ОРУ на скамье. Беговые упражнения. Прыжки по отметкам. Бег прыжками через набивной мяч. Комплекс восстановительных упражнений с удержанием предмета	индивидуальная	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
33	Легкий бег с изменением темпа и направления через различные предметы, ОРУ в парах. Имитационные упражнения с	групповая	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика

	малым мячом. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» на дальность; «из-за спины через плечо» в цель. Упражнения с отягощением					
34	Легкий бег 900м, ОРУ в движении. Упражнения на релаксацию	групповая	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
35	Легкий бег, ОРУ на скамье. Беговые упражнения. Прыжки по отметкам. Бег прыжками через баскетбольный мяч. Комплекс восстановительных упражнений с удержанием предмета	индивидуальная	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
36	Легкий бег с изменением темпа и направления через различные предметы, ОРУ в движении. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» на дальность; «из-за спины через плечо» в цель. Упражнения на релаксацию	групповая	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
37	Игровые упражнения для развития быстроты. Спортивные игры. Малоподвижные игры	групповая	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
38	Легкий бег 500-800м, ОРУ без предмета. Беговые упражнения, бег с ускорением. Бег прыжками вверх, вперед, с касанием предметов. Пробегание отрезков средней длины 200-300-400м. Комплекс восстановительных упражнений с удержанием предмета	индивидуальная	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
39	Бег 500м с изменением направления и темпа по команде, ОРУ в парах. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» на дальность; «из-за спины через плечо» в цель. Упражнения с отягощением	групповая	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
40	Легкий бег 900м, ОРУ в движении. Упражнения на релаксацию	групповая	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
41	Легкий бег 800м, ОРУ с набивным мячом. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры. Упражнения на расслабление	групповая	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
42	Легкий бег, ОРУ на скамье. Беговые упражнения. Прыжки по отметкам. Бег прыжками через баскетбольный мяч. Комплекс	индивидуальная	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика

	восстановительных упражнений с удержанием предмета					
43	Кроссовый бег. ОРУ без предмета. Упражнения с отягощением	индивидуальная	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
44	Упражнения в парах. Упражнения на внимание и восстановление дыхания	групповая	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
45	Легкий бег 500-800м, ОРУ с малым мячом. Беговые упражнения. Бег с ускорением. Бег прыжками вверх, вперед, с касанием предметов. Комплекс восстановительных упражнений с удержанием предмета	групповая	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
46	Легкий бег 900м, ОРУ в движении. Упражнения на релаксацию	групповая	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
47	Упражнения в парах. Упражнения на внимание и восстановление дыхания	групповая	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
48	Игровые упражнения для развития быстроты. Спортивные игры. Малоподвижные игры	групповая	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
49	Теория: Правила организации учебного процесса, нормы безопасного поведения. Легкий бег, ОРУ в движении. Пружинистый бег с высокими подниманием бедра, поточные прыжки с ноги на ногу. Равномерный бег с невысокой скоростью на 40-60м, бег с ускорением на 60, 80, 100м	групповая	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
50	Бег со средней скоростью 500м, ОРУ со скакалкой. Прыжковые упражнения для овладения техникой правильного отталкивания. Прыжки через планку изучаемым способом. Упражнения на релаксацию	групповая	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
51	Легкий бег 800м. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры. Упражнение на расслабление	групповая	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
52	Ходьба на лыжах различными способами, повороты. Упражнения в парах. Упражнения на внимание и восстановление дыхания	групповая	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
53	Бег со средней скоростью 500м, ОРУ со скакалкой. Прыжковые упражнения для овладения	групповая	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика

	техники правильного отталкивания. Прыжки через планку изучаемым способом. Упражнения на релаксацию					
54	Легкий бег 500-900м, ОРУ в движении. Игровые упражнения на развитие силы и выносливости. Упражнения на релаксацию	групповая	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
55	Легкий бег, ОРУ в движении. Беговые упражнения. Повторные ускорения с ходу на различных отрезках 60-150м. Специальные упражнения спринтера. Игровые упражнения на развитие быстроты и быстроты реакции. Упражнения с предметом на голове		беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
56	Бег со средней скоростью 500м, ОРУ со скакалкой. Прыжковые упражнения для овладения техникой правильного отталкивания. Прыжки через планку изучаемым способом. Упражнения на релаксацию	индивидуальная	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
57	Легкий бег с изменением направления по сигналам различного характера. Игровые упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на внимание	групповая	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика
58	Легкий бег, ОРУ в движении. Беговые упражнения. Повторные ускорения с ходу на различных отрезках 60-150м. Специальные упражнения спринтера. Упражнения с предметом на голове	индивидуальная	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика
59	Бег медленный с равномерным дыханием в чередовании с ходьбой, ОРУ на скамье. Имитация движения ног при отталкивании, движения рук и ног при отталкивании, отталкивания с одного шага. Прыжки с 6 беговых шагов, группируясь в полете	индивидуальная	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика
60	Легкий бег 800м, ОРУ с надувным мячом. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры. Упражнение на расслабление	групповая	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика
61	Объяснение основ техники эстафетного бега. Передача и прием эстафеты на месте левой и	индивидуальная	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика

	правой рукой по сигналу. Передача и прием эстафеты на шагу по сигналу под правую ногу. Линейная и встречная эстафета. Упражнения с предметом на голове					
62	Бег медленный с равномерным дыханием в чередовании с ходьбой, ОРУ на скамье. Имитация движения ног при отталкивании, движения рук и ног при отталкивании, отталкивания с одного шага. Прыжки с 6 беговых шагов, группируясь в полете, с 8-10 беговых шагов	индивидуальная	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика
63	Легкий бег 500-900м, ОРУ в движении. Игровые упражнения на развитие силы и выносливости. Упражнения на релаксацию	групповая	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика
64	Упражнения в парах. Упражнения на внимание и восстановление дыхания	групповая	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика
65	Бег медленный с равномерным дыханием в чередовании с ходьбой, ОРУ на скамье. Упражнения на осанку у стены	индивидуальная	беседа, наблюдение	май		2 часа, практика
66	Легкий бег с изменением направления по сигналам различного характера. Игровые упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры	групповая	беседа, наблюдение	май		2 часа, практика
67	Легкий бег 600м, ОРУ с гимнастической палкой. Передача и прием эстафеты на месте левой и правой рукой по сигналу. Передача и прием эстафеты на шагу по сигналу под правую ногу. Передача и прием эстафеты на шагу по сигналу под левую ногу. Линейная и круговая эстафета. Упражнения на внимание	групповая	беседа, наблюдение	май		2 часа, практика
68	Бег медленный с равномерным дыханием в чередовании с ходьбой, ОРУ без предмета. Имитация движения ног при отталкивании, движения рук и ног при отталкивании, отталкивания с одного шага. Прыжки с полного разбега (18-21 шагов) на результат. Подвижные игры	групповая	беседа, наблюдение	май		2 часа, практика
69	Легкий бег 500-900м, ОРУ в	групповая	беседа,	май		2 часа,

	движении. Игровые упражнения на развитие силы и выносливости. Упражнения на релаксацию	я	наблюдение			практика
70	Легкий бег 600м, ОРУ с гимнастической палкой. Передача и прием эстафеты на месте левой и правой рукой по сигналу. Передача и прием эстафеты на быстром ходу в начале и конце виража. Линейная и встречная эстафета.	индивидуальная	соревнования	май		2 часа, практика
71	Бег 500м с изменением направления и темпа по команде, ОРУ в паре. Имитационные упражнения с малым мячом с поворотом тела вокруг оси. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» на дальность; «из-за спины через плечо» в цель. Упражнения с отягощением	индивидуальная	итоговый контроль	май		2 часа, практика
72	Легкий бег 800м, ОРУ с набивным мячом. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры. Упражнения на расслабление	групповая	показательные выступления	май		2 часа, практика

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 490 с углублённым изучением иностранных языков
Красногвардейского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
школы
Протокол от _____
№ _____

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы
____ Н.Б.Александрова
Приказ от _____
№ _____

**Рабочая программа объединения
«Основы легкой атлетики »
Возраст учащихся: 8-17 лет
Срок реализации: 2021-2022 год**

Разработчик:

Тимофеева Алина Анатольевна, педагог дополнительного образования.

РАССМОТРЕНО

на заседании ОДОД

СОГЛАСОВАНО

руководитель ОДОД
_____ Е.А. Урвачева

Пояснительная записка

Особенности 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.

Цель

Освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

Задачи

1) Образовательные

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

2) Развивающие

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

3) Воспитательные

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

Ожидаемые результаты

Учащиеся должны

характеризовать

- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия изучаемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Содержание программы 3 года обучения

Вводное занятие.

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

История развития легкоатлетического спорта.

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

Гигиена спортсмена и закаливание.

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

Места занятий, их оборудование и подготовка.

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

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.

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

Ознакомление с правилами соревнований.

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

Общая физическая и специальная подготовка.

Практические занятия.

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

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

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

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

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

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

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

Контрольные упражнения и спортивные соревнования.

Согласно плану спортивных мероприятий.

Контрольно-нормативные требования

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Рабочая программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств. Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель в сентябре и мае.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ занятия	Тема занятия	Основные формы деятельности	Формы контроля	Дата проведения		
				План	Факт	Примечание
1	Вводное занятие. Организационное занятие объединения; Легкая атлетика – средство оздоровления и закаливания.	групповая	Текущий. Педагогическое наблюдение	сентябрь		2 часа, теория
2	Охрана труда. Основы безопасности проведения занятий в спортивном зале; Правила дорожного движения.	групповая	Текущий. Педагогическое наблюдение устный опрос	сентябрь		2 часа, теория
3	ОФП. Изучение техники спортивной ходьбы - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	индивидуальная	беседа, наблюдение	сентябрь		2 часа, практика
4	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	индивидуальная	беседа, наблюдение	сентябрь		2 часа, практика
5	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Минисоревнования по спортивной ходьбе.	соревновательная	беседа, наблюдение	сентябрь		2 часа, практика
6	ОФП. Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании	индивидуальная	беседа, наблюдение	сентябрь		2 часа, практика

	с движениями ног.					
7	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.	индивидуальная	беседа, наблюдение	сентябрь		2 часа, практика
8	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	групповая	беседа, наблюдение	сентябрь		2 часа, практика
9	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	групповая	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
10	ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой	индивидуальная	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
11	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	индивидуальная	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
12	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений	индивидуальная	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, теория практика
13	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	индивидуальная	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
14	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта(варианты низкого старта)	индивидуальная	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
15	Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции	индивидуальная	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
16	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта	индивидуальная	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика

	на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега					
17	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	группова я	соревнова ния	ноябр ь		2 часа, практика
18	ОРУ. Бег 60 м. Подвижные игры	группова я	беседа, соревнова ния	ноябр ь		2 часа, теория практика
19	ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	индивиду альная	беседа, наблюден ие	ноябр ь		2 часа, практика
20	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» - изучение прыжка в целом - совершенствование техники	индивиду альная	беседа, наблюден ие	ноябр ь		2 часа, практика
21	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	индивиду альная	беседа, наблюден ие	ноябр ь		2 часа, практика
22	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	индивиду альная	соревнова ния	ноябр ь		2 часа, практика
23	ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	группова я	соревнова ния	ноябр ь		2 часа, практика
24	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры	группова я	беседа, наблюден ие	ноябр ь		2 часа, практика
25	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	группова я	беседа, наблюден ие	декаб рь		2 часа, практика
26	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	группова я	беседа, наблюден ие	декаб рь		2 часа, практика
27	ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	индивиду альная	беседа, наблюден ие	декаб рь		2 часа, практика
28	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники отталкивания - изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.	индивиду альная	беседа, наблюден ие	декаб рь		2 часа, практика
29	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники перехода через	индивиду альная	беседа, наблюден ие	декаб рь		2 часа, практика

	планку					
30	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники приземления	индивидуальная	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
31	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом	индивидуальная	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
32	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	индивидуальная	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
33	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.	групповая	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
34	Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра.	групповая	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
35	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	индивидуальная	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
36	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	групповая	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
37	ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	индивидуальная	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
38	ОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	индивидуальная	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
39	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).	индивидуальная	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
40	Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.	индивидуальная	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
41	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.	групповая	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика

42	Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	индивидуальная	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
43	Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м.	индивидуальная	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
44	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.	групповая	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
45	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	групповая	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
46	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	групповая	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
47	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	групповая	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
48	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	групповая	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
49	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	групповая	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
50	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.	групповая	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
51	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	соревновательная	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
52	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	групповая	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
53	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Соревнования по спортивной ходьбе.	соревновательная	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
54	ОФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра	групповая	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
55	Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	индивидуальная	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
56	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	индивидуальная	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
57	Совершенствование техники спринтерского бега: бег с низкого	индивидуальная	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика

	старта.(варианты низкого старта). Выполнение стартовых команд		ие			
58	Совершенствование техники спринтерского бега: - бег по повороту - низкий старт на повороте - техника финиширования - совершенствование в технике бега	индивидуальная	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика
59	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	индивидуальная	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика
60	ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	индивидуальная	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика
61	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» - отталкивание, - сочетание разбега с отталкиванием	индивидуальная	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика
62	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» - техника полетной фазы, - группировка и приземление	индивидуальная	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика
63	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	индивидуальная	соревнования	апрель		2 часа, практика
64	Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе	соревновательная	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика
65	ОФП. Совершенствование техники метания мяча	индивидуальная	беседа, наблюдение	май		2 часа, практика
66	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.	групповая	беседа, наблюдение	май		2 часа, практика
67	ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры	групповая	беседа, наблюдение	май		2 часа, практика
68	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом	индивидуальная	беседа, наблюдение	май		2 часа, практика
69	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	индивидуальная	беседа, наблюдение	май		2 часа, практика

70	Участие в соревнованиях.	индивиду- -альная	соревнова- ния	май		2 часа, практика
71	Выполнение контрольных нормативов	индивиду- -альная	итоговый контроль	май		2 часа, практика
72	Итоговое занятие.	группова- я	показател- ьные выступлен- ия	май		2 часа, практика

5.Оценочные и методические материалы

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания - сознательности и активности, позволяет тренеру в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств. Занятия по теоретической подготовке могут быть наполнены следующим содержанием:

Личная и общественная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, в спортивных сооружениях.

Режим для школьников, занимающихся спортом. Рекомендации по построению режима дня. Рациональная последовательность выполнения домашних заданий по предметам с учётом их трудности и режима дня.

Режим питания юных легкоатлетов. Рекомендации по режиму питания. Характеристика продуктов питания по их калорийности, наличию жиров, углеводов, белков, витаминов, минеральных веществ, времени усвоения. Рекомендации по рациону питания.

Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Основные сведения о функциональном состоянии организма в период вработывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировки в соответствии с задачами занятия. Самоконтроль степени утомления во время тренировки.

Контроль пульса во время тренировочного занятия. Частота сердечных сокращений интегральный показатель функционального состояния организма спортсмена. Методы пальпаторного подсчёта частоты пульса.

История развития и современное лёгкой атлетики. Истоки лёгкой атлетики. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития лёгкой атлетики.

Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий; вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводится:

1. **Входящий контроль**
2. **Итоговый контроль**

Входящий контроль определяет стартовый уровень умений и спортивной подготовленности учащихся при поступлении в образовательное учреждение, и на начало учебного года.

Входящий контроль проводится в сентябре и включает в себя мероприятия, направленные на определение начального уровня общей физической подготовленности учащихся.

Входящий контроль проводится в форме выполнения следующих нормативов:

1.«челночный бег» (3x10)
2.Прыжки в длину с места
3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа
4.Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу
5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине

Итоговый контроль в виде выполнения контрольных нормативов

Итоговый контроль представляет собой окончательную оценку результатов освоения программы и проводится в виде выполнения контрольных нормативов. Он проводится в мае и включает в себя ту же оценку контроля, что и входящий. Результаты входящего и итогового контроля отражаются в диагностических картах, разработанных на каждый год обучения.

Цель:

- выявить приобретенный уровень физической и спортивной подготовки учащихся;
- оценить уровень технической подготовленности.

Виды контрольных нормативов	Критерии оценки сдачи контрольных нормативов
1.«челночный бег» (3x10)	если учащиеся выполнил 5 установленных нормативов - «высокий уровень» ;
2.Прыжки в длину с места	
3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа	если учащийся выполнил 3-4 установленных нормативов - «средний уровень» ;
4.Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу	
5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине	если учащийся выполнил 1-2 установленных нормативов - «низкий уровень»

Оценка метапредметных результатов осуществляется по выбору педагога в следующих формах:

1) в ходе выполнения учащимися контрольных заданий, одновременно с оценкой предметных результатов. В этом случае педагогом для выбранного типа контрольного задания обозначается цель оценки метапредметного уровня (например, оценка регуляторных или коммуникативных УУД) и составляется форма фиксации (например, карта наблюдения или экспертной оценки).

2) в процессе занятий по учебному плану, проводимых в специально-организованных педагогических формах (педагогических технологиях), позволяющих оценивать уровень проявленности УУД определенного типа. В этом случае педагогом определяется тема занятия из учебного плана, педагогически целесообразная форма (или технология) проведения занятия, обозначается цель оценки метапредметного уровня (например, оценка компонентов познавательных, регуляторных или коммуникативных УУД)

3) в процессе организации метапредметных проектов разного уровня:

- в ходе реализации индивидуальных, групповых проектов внутри направления ДО;
- внутриорганизационных проектов учреждения, предполагающих применение метапредметных умений разного (или определенного) типа;
- межорганизационных (социальных, социо-культурных и иных, в т.ч. сетевых, проектов, мероприятий, предполагающих применение метапредметных умений разного (или определенного) типа.

В данном случае педагогом определяется и предлагается на выбор учащимся тип и уровень метапредметного проекта (с учетом индивидуальных возможностей), обозначается цель оценки

метапредметного уровня (оценка компонентов познавательных, регуляторных или коммуникативных УУД), составляется форма диагностики фиксации (карта наблюдения или экспертной оценки, интервью, анализ обратной связи, анализ продуктов образовательной деятельности, анализ портфолио)

Оценка личностных результатов осуществляется с учетом следующих общих требований оценки результатов данного уровня:

- процедура оценки и уровни интерпретации носят неперсонифицированный характер;
- результаты по данному блоку (ЛР) используются в целях оптимизации качества образовательного процесса;
- по согласованию, процедура оценивания может осуществляться с привлечением специалистов учреждения, имеющих соответствующую профессиональную квалификацию и / или независимых экспертов.

Оценка личностных результатов осуществляется по выбору педагога в следующих формах:

- в процессе участия учащихся в конкурсах, выставках различного уровня, творческих мастер-классах, выездов на тематические экскурсии, в музеи, на природу, историко-культурной и духовно-нравственной направленности личностно-ориентированной, предполагающих применение личностных качеств, социальных умений, отвечающим задачам становления духовно-нравственной личности.

- в процессе организации метапредметных проектов и мероприятий социальной, духовно-нравственной направленности, в т.ч. сетевых, предполагающих применение личностных качеств, социальных умений, отвечающим задачам возрастосообразного личностного развития.

В данном случае педагогом: определяется и предлагается учащимся на выбор тип мероприятия или уровень метапредметного проекта (с учетом индивидуальных возможностей); обозначается цель оценки личностных результатов (оценка компонентов личностного развития, отвечающих задачам становления духовно-нравственной личности), составляется форма диагностики фиксации (карта наблюдения или экспертной оценки, интервью, анализ обратной связи, анализ продуктов образовательной деятельности, анализ портфолио), обеспечиваются процедуры конфиденциальности.

Конкретизация форм оценки метапредметных и личностных результатов осуществляется каждым педагогом согласно учебным планам по годам обучения с учетом плана работы педагога.

Интегративная персональная оценка по динамике результативности и достижений освоения учащимися образовательных программ отслеживается по результатам итоговой диагностики предметных и метапредметных результатов в течение 3 лет обучения.

Динамика личностных результатов (неперсонифицированных групповых) используется для интерпретации достижений предметного и метапредметного уровней с учетом контекстной информации в целях оптимизации качества образовательного процесса.

Список литературы.

1. Борковский А. С. Комплексы гимнастических упражнений для начальной школы., Минск, «Народная Асвета», 1998г. 2. Воротилкина И.
2. Физкультурно-познавательные технологии в начальной школе (здоровьесберегающий аспект) // ФИЗКУЛЬТУРА №2.- тс.39.3. Дебтск5ая легкая атлетика.
3. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс,2002
4. Езушина Е. В. Уроки здоровья: программа, уроки здоровья, Волгоград, 2009г.
5. Еременко И. Профилактика вредных привычек., Москва. Глобус, 2007г.
6. Железняк Н. Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошк. Образования. Мозырь:

«Белый ветер», 2008г.

7. Иванова Н. Д. Авторская дополнительная образовательная программа по легкой атлетике «К олимпийской медали через многоборье». Оренбург, 2014г.

8. Информация о противопоказаниях к занятиям физкультурой и целесообразном возрасте начала занятий отдельными видами спорта: нормативная консультация// Практика административной работы в школы. – 2005. - №.- с.28

9. Ковалько В. И. Школа физкультминуток., Москва, «ВАКО», 2009г.

10. Кузнецов В. С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. Пособие. – М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2006г.

11. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2003.- 116с.

12. Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера.- М.: Советский спорт, 2007.- 404с.