****

**Содержание:**

1. Пояснительная записка……………………………………………….3-8

2.Учебно- тематический план (по годам обучения)…………………...9-12

3. Содержание программы………………………………………………12-20

4. Система контроля и зачетные требования…………………………...20-24

5.Материально- техническое обеспечение……………………………...25

6.Информационно-методическое обеспечение программы……………25-26

7.Приложения (рабочие программы)

1. **Пояснительная записка**

Легкая атлетика — один из самых доступных и в тоже время, сложных видов спорта.

Доступность легкой атлетики заключается в том, что основой базовых дисциплин легкой атлетики являются естественные человеческие движения — ходьба, бег, прыжки, метания. Практически любой человек может «найти себя» в легкой атлетике, при этом нет необходимости покупать сложную дорогостоящую экипировку и инвентарь, строить высокотехнологичные спортивные сооружения и т.д.

сопровождают человека в повседневной жизни, и потому является одним из наиболее массовых видов спорта. К тому же, легкоатлетические упражнения составляют основу государственных тестов и нормативов для оценки физической подготовки населения.

Легкую атлетику можно считать массовым видом спорта, особенно в циклических дисциплинах — беге и ходьбе.

Легкая атлетика объединяет большинство общедоступных упражнений, которые я России, начиная с дошкольников и заканчивая лицами зрелого возраста.

Занятия легкой атлетикой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма (например, прыжки и метания крепят мышцы, опорно-двигательный аппарат).

Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задание гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп. Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь за ее помощью развиваются основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности — в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономического передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений.

Люди, которые занимаются легкоатлетическим спортом, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха.

Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, выдержки, целенаправленности) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Легкоатлетические упражнения требуют от спортсмена высокого уровня развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

***Дополнительная общеобразовательная ( общеразвивающая ) программа физкультурно-спортивной направленности разработана на основе следующих нормативных документов:***

* Федерального закона от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ);
* Федерального закона от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
* Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
* Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года N 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам";
* Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года N 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта";
* Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта";
* Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года N 645 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта"
* Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации утверждены Письмом Минспорта России от 12.05.2014 N ВМ-04-10/2554 "Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку";
* Законом РФ “Об образовании”, законом «О физической культуре и спорте в РФ» № 80-ФЗ, законом «Об общественных организациях».
* Разработка программы продиктована необходимостью оказания помощи каждому обучающемуся в выборе различных направлений физкультурно-спортивной дополнительной образовательной деятельности обучающихся и создание условий для их интеллектуального и физического развития.
* Конвенции о правах ребёнка;
* Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29 августа 2013 г.)
* СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. №41)
* Устава МБУ ДО ООЦ (с и т);
* Положения о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеразвивающих программ МБУ ДО ООЦ (с и т)
* Положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МБУ ДО ООЦ (с и т)

**1.1Актуальность программы**

Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразью ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вносится необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

**1.2Практическая значимость** данной программы создают следующие факторы:

- разнообразие организационной деятельности;

- познавательные;

- спортивные (общефизическая и специальная подготовка);

- игра (этюды и импровизации);

- труд (подготовка к соревнованиям, показательным выступлениям);

- общение;

- динамичность организационной деятельности (от восприятия эталонных образцов и репродуктивного воспроизведения до творческого роста);

- профессиональное партнерство (групповой характер деятельности);

- социально-психологическое партнерство (общение разновозрастном коллективе).

**1.3Направленность программы:**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Королева спорта» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа физкультурно-спортивной направленности в системе дополнительного образования ориентирована на физическое совершенствование учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации.

Программа направлена на развитие творческих и физических способностей детей, обеспечивает эстетическое, физическое, нравственное, интеллектуальное развитие, познание жизни, самих себя, других людей с помощью активного вовлечения ребят в разнообразную спортивную деятельность, наряду с этим развиваются организаторские способности и задатки, психические свойства личности.

* 1. **Теоретические идеи, на которой базируется программа.**

Программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой. В основе такого подхода лежит Идея, лежащая в основе современной цивилизации и культуры. Ее смысл в том, что главная идея человека – максимально реализовать свою человеческую сущность, индивидуальность, стать самим собой («тем, что я есть») и тем самым исполнить свое всеобщее и индивидуальное предназначение, реализовать заложенные в нем потенциальные возможности (Лубашева Л.И.). При разработке настоящей программы использовались ранее существовавшие программы и пособия по легкой атлетике (комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.),пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.)

**1.6 Отличительные особенности** **данной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы от уже существующих программ.**

Отличительной особенностью программы является образовательный процес ,который построен на основе легкоатлетических упражнений , которые составляют основу государственных тестов и нормативов для оценки физической подготовки населения России( ГТО), начиная с дошкольников и заканчивая лицами зрелого возраста.

**1.6Формы и методы педагогического взаимодействия.**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;

- групповые и индивидуальные теоретические занятия;

- участие в соревнованиях, показательных выступлениях, фестивалях;

- зачеты, тестирования;

- взаимное обучение;

- самообучение.

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:

1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;

2) практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

К словесным методам, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Они наиболее часто используются в лаконичной форме, особенно в процессе подготовки квалифицированных спортсменов, чему способствуют специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

К наглядным методам, используемым в спортивной практике, относятся:

1) правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен;

2) демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.;

3) применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.;

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогиче­ских испытаниях).

**1.7 Новизна** данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

**1.8.Цели и задачи программы.**

**Главная идея программы** – через обучение детей легкой атлетике привлечь их к систематическим занятиям физической культурой и спортом, ***здоровому образу жизни***, а также помочь каждому ребенку раскрыть свой творческий потенциал и найти свой индивидуальный путь к самосовершенствованию.

Центр призван удовлетворять потребности граждан и общества в области физкультуры и спорта, создавать условия для самоопределения и самореализации личности обучающихся, развития индивидуальных способностей каждого ребенка, выявления одаренных детей и целенаправленной спортивной подготовки детей и подростков.

**Цель программы** – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи:**

**Обучающие**:

-формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;

-формирование специальных знаний, умений и навыков.

**Развивающие**:

-развитие физических способностей;

-раскрытия потенциала каждого ребенка;

-развития морально

-волевых качеств;

-развития внимания, мышления.

**Воспитательные:**

-воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся:

доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность,

культуру поведения, уважение к людям,

-взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

**1.9. Организационно- педагогические условия реализации программы:**

Данная программа предназначена для учащихся 7-18 лет.

Педагог на своих занятиях использует инновационные технологии по преподаванию спортивной секции легкая атлетика, а именно здоровьесберегающие технологии, личностно – ориентированная технология, информационно-коммуникативные технологии, технология дифференцированного физкультурного образования.

Также для формирования и удержания интереса к занятиям легкой атлетикой в программу включены разные виды спорта и спортивные игры.

**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.

**Сроки реализации дополнительной образовательной программы**

Срок реализации программы 5 лет.

Программа реализуется : **(**спортивно-оздоровительная группа (СОГ) 1-5 годов обучения,

Возраст обучающихся 7-18 лет в объеме 234часов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Процесс продвижения воспитанников по

годам обучения организован так, чтобы дети, разные по физически-двигательной

**одаренности** или предварительной подготовки, имели вариативные возможности.

К спортивно-оздоровительной группе допускаются все лица, желающие заниматься и имеющие медицинские показания по определенной нозологии (имеющие письменное разрешение от врача). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в детском объединении. В СОГ осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно спортивно-оздоровительной направленности и овладение .

**Режим занятий:**

В спортивно-оздоровительных группах (СОГ) 1-5 годов обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (время академическое);

Общегодовой объем тренировочной нагрузки может меняться не более чем на 10% от параметров.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

**Режим учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительных группах**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Минимальный  возраст для зачисления | Минимальное число учащихся в группе | Количество  учебных часов в неделю | Требования  по ОФП |
| 1 | 7-8 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП |
| 2 | 9-10 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП |
| 3 | 11-13 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП |
| 4 | 14-15 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП |
| 5 | 16-18 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП |

**1.10.Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Начало учебного года*** | 01 сентября |
| ***Окончание учебного года*** | 31 мая |
| ***Режим работы*** | Общее количество часов в год 234ч. (для одной группы) |
| ***Объем***  ***учебно-тренировочной***  ***нагрузки в неделю***  ***(на одну группу)*** | Количество часов в неделю 6ч. |
| ***Продолжительность одного занятия*** | Продолжительность занятия – 2 ак. часа по 45 минут.  После 45 минут занятий организуется перерыв длительностью 10 минут для проветривания помещения и отдыха учащихся.  Практическое занятие на местности, экскурсия в своем населенном пункте – 4 часа.  Проведение одного дня похода, загородной экскурсии – 8 часов. |

**2.Учебный план**

**СОГ- 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | | **Формы аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 4 | 4 |  | | Опрос |
| 2. | Общая физическая подготовка | 96 | 2 | 94 | | Опрос, тестирование |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 92 | 2 | 90 | | Опрос, тестирование |
| 4. | Техническая подготовка | 38 | 2 | 36 | | Опрос, тестирование |
| 5. | Контрольные нормативы | 4 |  | 4 | | Тестирование |
| 6. | Участие в соревнованиях и показательных выступлениях | по календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | |  |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | в процессе занятий в сетке часов | | | | Опрос, тестирование |
| 8. | Психологическая подготовка | в процессе занятий в сетке часов | | | | Опрос, тестирование |
| **ИТОГО:** | | 234 | 10 | | 224 |  |

**СОГ – 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | | **Формы аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 4 | 4 |  | | Опрос |
| 2. | Общая физическая подготовка | 96 | 2 | 94 | | Опрос, тестирование |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 92 | 2 | 90 | | Опрос, тестирование |
| 4. | Техническая подготовка | 38 | 2 | 36 | | Опрос, тестирование |
| 5. | Контрольные нормативы | 4 |  | 4 | | Тестирование |
| 6. | Участие в соревнованиях и показательных выступлениях | по календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | |  |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | в процессе занятий в сетке часов | | | | Опрос, тестирование |
| 8. | Психологическая подготовка | в процессе занятий в сетке часов | | | | Опрос, тестирование |
| **ИТОГО:** | | 234 | 10 | | 224 |  |

**СОГ 3 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | | **Формы аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 4 | 4 |  | | Опрос |
| 2. | Общая физическая подготовка | 114 | 2 | 112 | | Опрос, тестирование |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 82 | 2 | 80 | | Опрос, тестирование |
| 4. | Техническая подготовка | 30 | 2 | 28 | | Опрос, тестирование |
| 5. | Контрольные нормативы | 4 |  | 4 | | Тестирование |
| 6. | Участие в соревнованиях и показательных выступлениях | по календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | |  |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | в процессе занятий в сетке часов | | | | Опрос, тестирование |
| 8. | Психологическая подготовка | в процессе занятий в сетке часов | | | | Опрос, тестирование |
| **ИТОГО:** | | 234 | 10 | | 224 |  |

**СОГ 4 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | | **Формы аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 4 | 4 |  | | Опрос |
| 2. | Общая физическая подготовка | 112 | 2 | 110 | | Опрос, тестирование |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 82 | 2 | 80 | | Опрос, тестирование |
| 4. | Техническая подготовка | 32 | 2 | 30 | | Опрос, тестирование |
| 5. | Контрольные нормативы | 4 |  | 4 | | тестирование |
| 6. | Участие в соревнованиях и показательных выступлениях | по календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | |  |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | в процессе занятий в сетке часов | | | | Опрос, тестирование |
| 8. | Психологическая подготовка | в процессе занятий в сетке часов | | | | Опрос, тестирование |
| **ИТОГО:** | | 234 | 10 | | 224 |  |

**СОГ 5 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | | **Формы аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 4 | 4 |  | | Опрос |
| 2. | Общая физическая подготовка | 112 | 2 | 110 | | Опрос, тестирование |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 82 | 2 | 80 | | Опрос, тестирование |
| 4. | Техническая подготовка | 32 | 2 | 30 | | Опрос, тестирование |
| 5. | Контрольные нормативы | 4 |  | 4 | | Тестирование |
| 6. | Участие в соревнованиях и показательных выступлениях | по календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | |  |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | в процессе занятий в сетке часов | | | | Опрос, тестирование |
| 8. | Психологическая подготовка | в процессе занятий в сетке часов | | | | Опрос, тестирование |
| **ИТОГО:** | | 234 | 10 | | 224 |  |

**3.Содержание программы.**

**Теоретическая подготовка**

**Физическая культура и спорт в РФ**.

Занятия физической культурой и спортом как залог здоровья, успехов нашего народа. Общественное значение спорта в мире. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом. История развития спортивной гимнастике в РФ и за рубежом. Успехи легкоатлетов в крупнейших мировых соревнованиях. Спорт- составная часть физической культуры. Это собственно соревновательная деятельность и подготовка к ней. В нем ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, мобилизация физических, психических и нравственных качеств человека.

**Сведения о строении и функциях организма человека.**

Правильный обмен веществ и его значение для физического развития. Органы пищеварения и выделения. Общие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Сердечно-сосудистая система и кровообращение. Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Центрально- нервная система и ее ведущая роль. Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и др. систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом.

**Влияние физических упражнении на организм занимающихся.**

Изменение объема и силы мышц, увеличение энергетического запаса организма. Повышение способности организма к переносимости длительных и интенсивных нагрузок. Повышение координационных способностей занимающихся, их двигательных возможностей.

Разумное сочетание труда и отдыха, нормальный сон и питания, отказ от вредных привычек и систематическая физическая нагрузка повышают умственную, психическую и эмоциональную сферу жизни занимающихся, организм становиться более вынослив к различным психоэмоциональным нагрузкам. Недостаточная двигательная активность отрицательно воздействует на функции межклеточного пространства организма. Это снижает общие защитные силы занимающихся и увеличивает риск возникновения различных заболеваний.

**Гигиена спортсмена и средства закаливания.**

 Гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питание спортсменов. Естественные средства закаливания вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны.

Показателями правильного закаливания являются: крепкий сон, хороший аппетит, улучшение самочувствия, повышение работоспособности. Появление раздражительности, снижение аппетита, снижение работоспособности указывают на просчеты в закаливающих процедурах.

  В обучения и тренировки занимающихся, преподавателям приходится сталкиваться с рядом трудностей, вызванных отсутствием хорошо оборудованных спортивным инвентарем и специальными снарядами залов для занятий. А ведь без снарядов в настоящее время ни один занимающийся не сможет достигнуть спортивной формы, не сможет в совершенстве развить специальные физические качества. Для занятий акробатикой можно с успехом приспособить любое помещение: обычный спортивный зал, клуб, просторную комнату, главное найти маты, достаточное освещение, вентиляцию, постоянную температуру.

**Общефизическая подготовка:**

**Ходьба и бег, кроссовая подготовка.**

Закрепление навыка правильной осанки.

Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.

Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.

Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.

Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров.

Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения.

Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий.

Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту.

Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.

Специальные беговые легкоатлетические упражнения.

Обучение технике высокого старта

**Прыжки.**

Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.

Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.

Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега.

Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей.

Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.

Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.

Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

**Метание и ловля**

Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.

Упражнения в жонглировании мячами.

Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой.

Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи.

**Упражнения на развитие физических качеств**

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.

Чередование ходьбы и бега .

**Быстрота:**

Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции , «челночный бег» (3х10м).

**Скоростно-силовые способности:**

Повторное выполнение «многоскоков» .

Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий.

**Ловкость:**

Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.

Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.

**Скоростно-силовые качества:**

Бег по наклонной плоскости.

Многоскоки с преодолением препятствий высотой 10-15 см и выше.

Броски набивных мячей массой из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

**Выносливость:**

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.

Равномерный бег, чередующийся с ходьбой .

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с равномерным бегом в режиме большой интенсивности.

**Быстрота:**

Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции.

**Гимнастика с элементами акробатики:**

**Теоретические знания:**

Правила поведения и меры безопасности на занятиях.

Простейшие упражнения на освоение техники.

Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий гимнастикой.

Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

**Практические умения:**

**Прикладные упражнения.**

Простейшие виды построений и перестроений.

Основные положения и движения рук, ног и туловища без предметов и с предметами.

Упражнения разностороннего воздействия для плечевого пояса, туловища и ног, проводимые с музыкальным сопровождением и без него.

Доступные упражнения в смешанных и простых висах с различными хватами.

Смешанные упоры и различные передвижения в них на полу, гимнастических матах, скамейках.

Лазание в различных направлениях в смешанных и простых висах на гимнастической стенке.

Перелезания через препятствия.

Упражнения в равновесии на мате и в движении с уменьшением площади опоры, увеличением высоты опоры, изменением исходного положения, выполнением движений руками, ногами, туловищем, поворотом, изменением скорости передвижения.

Преодоление полос препятствий с использованием навыков прикладных гимнастических видов движений.

**Упражнения на развитие гибкости:**

Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами;

Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.

Выпады и полушпагаты на месте.

«Выкруты» со скакалкой.

**Упражнения на развитие ловкости и координации:**

Произвольное преодоление простых препятствий.

Передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе.

Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы по заданию.

Упражнения на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление в стойках на ногах для рук, головы, туловища, в седах и положениях лёжа.

Жонглирование малыми предметами.

**Упражнения на формирование осанки:**

Упражнения на проверку осанки, ходьба на носках, ходьба с заданной осанкой, виды стилизованной ходьбы.

**Упражнения для развития силовых способностей:**

Динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги.

Упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений (набивные мячи, гантели, гимнастические палки) с включением в работу основных мышечных групп.

**Упражнения для развития гибкости:**

Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.

Полушпагат и широкие стойки на ногах.

**Упражнения на развитие ловкости и координации:**

Преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т. д.

Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями ногами и руками.

Равновесие типа «ласточка» на широкой и ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений; воспроизведение поз по заказу и словесному описанию.

Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие.

Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; «выключение» и «включение» звеньев, полное расслабление всех мышц.

**Упражнения на формирование осанки:**

Комплексы корригирующих упражнений; на контроль ощущений в постановке головы, плеч, позвоночного столба.

Передвижения с заданной осанкой; ходьба под музыкальное сопровождение, танцевальные движения.

**Упражнения на развитие силовых способностей:**

Лазание по гимнастической стенке ( комплексы упражнений с различной направленностью передвижений); по наклонной гимнастической скамейке ( в упоре на коленях и в упоре присев).

Перелезания через препятствия с опорой на руки.

Подтягивание в висе лёжа;

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.

Комплексы упражнений с гантелями (малыми), набивными мячами (до 1 кг).

Прыжковые упражнения; многоскоки; прыжки с продвижением поочерёдно на правой и левой; прыжки вверх и вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик.

**Подвижные игры.**

Преподаватель выбирает самостоятельно:

Индивидуальные, парные, коллективные игры.

Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений.

Подготовительные игры к [баскетболу](http://www.pandia.ru/text/category/basketbol/), футболу и другие.

Эстафеты.

Примерный перечень подвижных игр

«Чья команда быстрее соберётся?», « Ровным кругом (затейники)», «Медведь и пчёлы», «У медведя во бору», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Лягушки и цапля», «Море волнуется», «Сделай фигуру», «Сторож», «Ловишка, бери ленту», «Два Мороза».

Игры-соревнования (эстафеты). Игровые задания: «Кто быстрее перенесёт кегли?», «Ходьба и бег с препятствиями» (по шнуру, по гимнастической скамейке), «Кто быстрее докатит обруч до флажка?», «Не намочи ног»( пройти по кубам), «Построение и перестроение команд», «Найди, где спрятано», «Кто дольше?»(стойка на бревне на одной ноге), «Пройди и не урони» ( пройти расстояние с мешочком на голове), «Покрути обруч», «Кто быстрее соберёт овощи?», «Переход через болото» (по дощечкам, кубам, бревну), «Кто быстрее?» (перетянуть шнур), «Кто первым доставит флажок?» (преодолевая препятствия), «Кто самый ловкий?» (проползти под дугой, пролезть в два обруча, перепрыгнуть «ручеёк» и доставить пакет).

Игры со скакалками*.* Выполнить упражнения: «Кто быстрее?» (прыжки через скакалку, продвигаясь вперёд до условного места), «Кто дольше?» (прыжки через скакалку на месте), «Кто как умеет?» (каждый играющий показывает движения).

«Охотник (и) и звери», « Рыбак и рыбки», «Бездомный заяц», «Кто быстрее?», «Ровным кругом» (сделай фигуру), «Совушка», «Карусель», «Зайцы и волк», «Кошка и мыши», «Пятнашки», «Не мочи ног», «Мышеловка», «Ловишки с мячом», «Космонавты», «Биты», «Не оставайся на полу»(земле), «Кого назвали, тот ловит мяч», !Пожарные», «Кегли», «Колпак и палочка», «Караси и щука», «Камешки», «Пустое место».

Игры-соревнования (эстафеты). Игровые задания: «Пройди и не урони» (ходьба по доске или скамейке с мешочком на голове), «Не сходи со шнура» (прыжки на одной ноге по расположенному на полу шнуру), «Попади мячом в цель» (метание в горизонтальную цель), «Кто ловкий?» (бежать и нести шарик в ложке), «Канатоходец» (пройти по канату, положенному на полу, на четвереньках, опираясь руками о канат), «Кто дальше прыгнет?» (прыгнуть в длину с места через положенный на полу канат), «Чья команда сильнее?» ([перетягивание каната](http://pandia.ru/text/category/peretyagivanie_kanata/)), «Кто бросит дальше?» (метать правой и левой рукой вдаль), «Передай мяч» (передавать мяч над головой от первого члена команды к последнему - кто быстрее?), «Пронести мяч» (пройти определённое расстояние, ударяя мяч о пол), «Мяч о стенку» (ударять мяч о стенку и ловить его), «Попади мячом в кольцо» (с расстояния 2-3 м), «Перепрыгнули ручеёк» (перепрыгнуть через две положенные на расстоянии палки), «Бросаю-ловлю» (посчитаем вместе, сколько раз ты поймаешь мяч), «Кто быстрее?» (прыжки вперёд с мячом, зажатым между коленями), «Трудные препятствия» (пронести два ведёрка, наполненных водой; быстро перенести картошку в ложке).

**Футбол**

**Теоретические знания:**

Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом.

Простейшие упражнения на освоение техники.

Игра по упрощённым правилам.

Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.

Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

**Элементы футбольной техники:**

Различные виды бега: «змейкой»; бег с изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперёд; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т. п..

Различные виды прыжков; подскоки.

Подвижные игры: «Ловишки», «Пятнашки», «Заморожу» и т. п.

В паре с преподавателем, а по мере усвоения техники - с другим игроком.

Пронося ногу над мячом, другой ногой подтолкнуть его на ход.

Игровое упражнение «Ну-ка, отними!» в паре с преподавателем.

Игровое упражнение «Горячий мяч» (по принципу «Горячей картошки» - только ногами).

Ловля мяча, летящего на уровне груди (игроки подают мяч вратарю сначала руками - игровое упражнение «Горячая картошка»: вратарю во время ловли мяча необходимо подпрыгнуть вверх так, чтобы мяч оказался на уровне живота, - затем ногами).

Ловля низколетящего мяча (перемещаясь боком с одной стороны гимнастической скамейки к другой, отбивать ладонями брошенный преподавателем мяч с расстояния 2,5-3м.).

Приём катящегося мяча (перемещаться вдоль линии и отбивать ладонями, с широко расставленными пальцами, катящиеся мячи, которые поочерёдно посылают игроки ногами с расстояния 3-4м.).

Бросок мяча двумя руками: из-за головы; из-за плеча правой (левой) рукой;

одной рукой сбоку низом.

Выбивание мяча в поле (пробежав несколько шагов, подбросить мяч невысоко вверх-вперёд и ударить по нему подъёмом ноги).

Перебрасывание мяча способом двумя раками из-за головы через сетку, стоя в паре.

На точность: в ноги или на ход движущемуся партнёру.

**Должны знать:**

Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом.

Правила игры и содержание инвентаря.

Простейшие упражнения на освоение техники.

Играть по упрощённым правилам.

**Баскетбол**

**Теоретические знания:**

Правила мини-баскетбола

Оборудование и инвентарь.

Простейшие упражнения на освоение техники.

Игра по упрощённым правилам.

Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий [баскетболом](http://www.pandia.ru/text/category/basketbol/).

Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

**Обучение приёмам техники:**

Броски, ловля мячей, передача партнёру. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча.

Стойка, перемещение, остановки: смена направления движений; повороты, прыжки толчком одной и двумя ногами.

Игровые упражнения с малыми и большими (резиновыми) мячами.

Передача и ловля мяча: двумя руками на месте и в движении (шагом и бегом) без зрительного контроля; с остановкой, с приседанием, с изменением направления и скорости движения.

Ведение мяча: на месте, в движении, правой и левой рукой.

Обводка препятствий (партнёра) переменно правой и левой рукой при пассивном и активном сопротивлении.

Броски: одной рукой от плеча и двумя руками над головой с места; одной рукой (правой, левой) после ведения (два шага); штрафные броски. Для девочек – бросок двумя руками от груди (без замаха, мяч выпускается над головой).

Выбивание, вырывание мяча, перехват мяча.

Финты (ложные движения):ознакомление с задачей приземления; без мяча с целью освободиться от защитника.

Сочетание приёмов техники. Подвижные игры с элементами баскетбола.

**Специальная физическая подготовка**

СФП включает упражнения, воздействие которых осуществляется на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в конкретном виде легкой атлетики. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения для каждого вида легкой атлетики, направленные на укрепление специфических мышечных групп. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;

- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;

- соответствие временного интервала работы.

Упражнения на развитие силы:

- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.).

- различные прыжковые упражнения (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге); - с отягощением начиная с тренировочного этапа: приседания

- метание гранаты, ядра;

- различные прыжковые упражнения с отягощением.

В недельный цикл такая силовая работа включается один раз. Необходимо учитывать возраст занимающихся и степень подготовленности. В зимнее время упражнение на силу занимает большой объем. К весне объем силовой работы с максимальным весом уменьшается, но увеличивается интенсивность движений с небольшими весами. Упражнения на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств: - бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время; - бег с хода тоже на коротких отрезках; - бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см);

-бег по разметке, через препятствия и предметы;

- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;

- максимальная работа рук; - выполнение специальных беговых упражнений на частоту;

- различные прыжковые упражнения: без отягощения и с отягощением, на месте, с продвижением вперед, в гору, спрыгивание и запрыгивание на возвышение т.п.;

- бег в гору, с горы, по песку, против ветра, с отягощением (на поясе, на голени);

- выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта. Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной. Упражнения на развитие выносливости:

- кроссовый бег;

- повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м с различной скоростью;

- повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

Средства развития гибкости:

- различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;

- упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;

- акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д. Специальные беговые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;

- бег с захлестом голени назад; - бег с выпрыгиванием вверх на каждый шаг;

- бег с выпрыгиванием вверх на третий шаг; - бег с прямыми ногами;

- бег боком со скрещиванием ног на каждые два шага;

- бег толчками.

Контрольные упражнения и соревнования. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 4-6 соревнованиях по своему виду спорта в годичном цикле.

**Техническая подготовка**

В основе современной техники бега лежит стремление более быстрого продвижения вперед при условии экономичности, свободы и устойчивости движений при сохранении соревновательной скорости. Хорошая техника бега по дистанции характеризуется следующими основными чертами: туловище слегка наклонено вперед; плечи немного развернуты; в пояснице наблюдается небольшой естественный прогиб, обеспечивающий выведение таза вперед; голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица, и шеи не напряжены. Такое положение головы и туловища способствует снятию излишнего напряжения мышц, улучшает их работу. Ритм дыхания при беге зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. Особое внимание следует уделять выдоху. Совершенствование техники бега продолжается на этапе начальной спортивной специализации, основной задачей является создание представления о технике бега на короткие, средние, длинные дистанции. Для этого используются следующие средства: объяснение основных моментов бега на стадионе; распределение сил и скорости бега на различных участках в зависимости от длины дистанции; демонстрация бега на прямом отрезке дистанции тренером или квалифицированным бегуном, показ и разбор видеоматериалов и плакатов по технике бега.

**Тактическая подготовка**.

В соревнованиях любого уровня, чтобы добиться успеха, необходимо знать тактические приемы и использовать их в зависимости от сложившейся ситуации. Тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции прежде всего зависит от цели, поставленной перед соревнованием. Выделяют три цели:

1. показ запланированного результата;

2. выигрыш соревнования или быть в числе призеров;

3. выигрыш соревнования с рекордным для себя результатом. На учебно-тренировочном этапе перед большинством спортсменов ставится первая цель. По мере роста спортивных достижений спортсмены сталкиваются с необходимостью добиваться победы с целью выхода в следующую стадию соревнований или войти в сборную команду.

**Психологическая подготовка**

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов - технической, тактической, физической, теоретической и психологической. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на педагога ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия. В процессе спортивной подготовки у спортсменов воспитываются те психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям. Психическая подготовка спортсменов состоит из общей психической (круглогодичной) подготовки, психической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

**Инструкторская и судейская практика**

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника педагога, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Учащиеся групп 1-3 годов обучения являются помощниками педагога в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Спортсмены групп должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике и, постоянно участвуя в судействе городских и районных соревнований.

**4.Система контроля и зачетные требования**

**Основные требования к контролю:**

Основными формами подведения итогов программы являются:

* тестирование;
* умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
* знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике: способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике

**Способы определения результативности:**

- наблюдение за воспитанниками в процессе занятий (постоянно);

- открытые и контрольные занятия для родителей и специалистов (один раз в полугодие);

- переводные занятия (при переводе на следующий год обучения);

- участие в массовых показательных выступлениях, соревнованиях (по плану спортивно-массовых мероприятий);

- участие в фестивалях, конкурсах.

**Текущий контроль –** с целью определения степени усвоении учащимися учебного материала (посредством наблюдения).

**Промежуточный контроль –** с целью определения результатов обучения (итоговое занятие, тестирование).

**Итоговый контроль –** с целью определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей (экзамен).

Построение индивидуального образовательного маршрута каждого учащегося в рамках программы заключается в (посещении выступлений, соревнований с последующим обсуждением, просмотре видео фильмов, просмотров выступлений, посещение мастер-классов и т.д.

**Зачетные требования**

**Уровень физической подготовленности для учащихся 7 – 10 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Год обучения, нормативы** | | |
| 1 | 2 | 3 |
| 6 минутный бег | 500-800 м | 600-900 | 700-1000 |
| Бег 30 м | 6,7-5,7 | 6,5-5,5 | 6,3-5,3 |
| Бег 3 х 10 м | 10,0-9,5 | 9,9-9,3 | 9,5-8,9 |
| Прыжки в длину с места | 125-145 | 130-150 | 140-160 |
| Подтягивания на перекладине(юноши) | 2-3 | 3-4 | 4-5 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(девушки) | 5-7 | 7-9 | 9-11 |

**Уровень физической подготовленности для учащихся 11 – 15 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Год обучения, нормативы** | | |
| **1** | **2** | **3** |
| 6 минутный бег(м) | 1100-1200 | 1150-1250 | 1250-1350 |
| Бег 30 м | 5,6-5,2 | 5,5-5,1 | 5,3-4,9 |
| Бег 3 х 10 м | 9,0-8,6 | 8,7-8,3 | 8,4-8,0 |
| Прыжки в длину с места | 170-190 | 180-195 | 190-205 |
| Подтягивания на перекладине(юноши) | 5-6 | 6-7 | 7-8 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(девушки) | 10-15 | 15-17 | 17-20 |

**Уровень физической подготовленности для учащихся 16 лет и старше**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Год обучения, нормативы** | | |
| **1** | **2** | **3** |
| 6 минутный бег | 1300-1400 | 1300-1400 | 1400-1500 |
| Бег 30 м | 5,1-4,8 | 5,0-4,7 | 4,9-4,6 |
| Бег 3 х 10 м | 8,0-7,6 | 7,9-7,5 | 7,8-7,4 |
| Прыжки в длину с места | 125-145 | 130-150 | 140-160 |
| Подтягивания на перекладине (юноши) | 8-9 | 9-10 | 10-11 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(девушки) | 10-15 | 15-20 | 20-25 |

**Требования к результатам реализации программы**

Требования к результатам освоения дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ отражают индивидуальные, общественные и государственные потребности, и включают личностные, метапредметные и предметные результаты. Особенность заключается в том, что многие приобретённые знания и способы деятельности имеют значимость для других предметных областей и формируются при их изучении

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**Личностные результаты:**

-дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты:**

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Предметные результаты:**

-формирование знаний о легкой атлетике  и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять 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.).

**Ожидаемые конечные результаты реализации программы**

— укрепить здоровье детей и развить правильное отношение к здоровому образу жизни;

— сформировать нравственные ценности: доброты, милосердия, отзывчивости, дружбы;

— сформировать у детей навыки самостоятельной деятельности;

— повысить спортивные показатели юных спортсменов на соревнованиях различного уровня.

|  |  |
| --- | --- |
| Предметные результаты | **Учащиеся научатся**:  -руководствоваться правилами поведения и мерами безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;  -понимать что такое гигиена при занятиях лёгкой атлетикой;  -понимать, как проводится закаливание организма посредством лёгкой атлетики;  -понимать влияние физических упражнений на организм человека;  -составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;  -выполнять общеразвивающие и имитационные упражнения;  - выполнять бег на короткие дистанции;  - технике высокого старта;  - технике низкого старта;  - выполнять стартовый разгон и бег по дистанции;  - выполнять прыжки в длину с разбега "согнув ноги”;  - технике отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»;  - выполнять прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание;  - выполнять постановку толчковой ноги на место отталкивания;  - метанию малого мяча  - метанию малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания;  - технике выполнения хлесткому движению метающей руки в финальном усилии;  - технике выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии;  - подвижным играм с элементами легкой атлетикой; |
| Личностные результаты | **Учащиеся получат возможность**:  - выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;  - характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.  **У обучающегося будут сформированы**:  - ориентация в системе моральных норм и ценностей;  - экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех её проявлениях;  - знание основ здорового образа жизни и здоровье сберегающих технологий; правил поведения в чрезвычайных ситуациях;  - гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну, республику, город;  - уважение к другим народам России, межэтническая толерантность;  - уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей;  - потребность в самовыражении;  - позитивная моральная самооценка и моральные чувства — чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении;  - готовность и способность к участию в воспитательных мероприятиях ООЦ (с и т)  - готовность и способность к выполнению норм и требований Учреждения и обязанностей учащегося;  - готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в ООЦ (с и т), школе, дома.  **Учащийся получит возможность для формирования:**  - выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к занятиям спортом;  - готовности к самообразованию и самовоспитанию;  - адекватной позитивной самооценки;  - компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;  - эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия. |
| Познавательные действия | **Учащийся научится:**  - организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);  - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;  - использовать в игровой и соревновательной деятельности двигательные навыки, полученные на занятиях.  **Учащийся получит возможность научится:**  - ставить проблему, аргументировать её актуальность;  - расширять представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. |

**5.Материально-техническое обеспечение**

Оборудование и техническое оснащение для проведений занятий адаптивной физкультурой и спортом

- спортзал

- для занятий гимнастикой: шведская стенка, гимнастические маты; перекладина, брусья, гимнастический козел, прыгалки, кегли;

- для занятий легкой атлетикой: малые мячи, прыжковая яма, спортивная площадка;

- для занятий спортивными и подвижными играми: мячи (футбольный, волейбольный, баскетбольный, нестандартный спортинвентарь, кегли,), разборный стол для настольного тенниса, сетка, ракета;

**Методическое обеспечение:** литература по предмету, методические пособия; наглядные пособия, дидактический материал.

**Оборудование и спортивный инвентарь, экипировка, необходимая для прохождения спортивной подготовки**

Секундомер-1 шт.

Ядро-2 шт.

Рулетка- 1 шт.

Мяч для метания- 10 шт.

Метболы- 5 шт.

Стартовые колодки- 2 шт.

Шиповки- 10 пар

Спортивная форма-15 шт.

**6. Информационно-методическое обеспечение**

**Для педагога:**

* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
* Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

**Для учащихся и родителей**

* Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
* Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
* Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
* В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.
* Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г.

**Перечень аудиовизуальных средств**

Аудиовизуальные средства –

кинофильмы,

кинофрагменты,

**Перечень интернет – ресурсов**

http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации

http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России

http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет

http://www.iaaf.org/ - Международная ассоциация легкоатлетических федераций

http://www.european-athletics.org/ - Европейская легкоатлетическая ассоциация

http://www.rusathletics.com/ - Всероссийская федерация легкой атлетики

http://www.mon.gov.ru/ - Министерство образования и науки Российской Федерации

http://www.edu.ru/ - Федеральный портал «Российское образование»

http://www.window.edu.ru/ - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»

http://www.school-collection.edu.ru/ - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;

http://www.fcion.edu.ru/ - федеральный центр информационно – образовательных ресурсов