Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 230 с углубленным изучением химии и биологии Фрунзенского района Санкт-Петербурга

192238, г. Санкт-Петербург, ул. Пражская, д. 25, лит. А телефон-факс: 269-89-02; 417-30-46; 417-30-48 e-mail: school230@gmail.com сайт: school230.ru ОКПО 53306805; ОКОГУ 23280; ОГРН 1027807991331

ИНН/КПП 7816164158/781601001

Принято Утверждено Педагогическим советом Приказ от 08.2023 № 35/1-ОД Протокол от 28.08.2023 № 1 Директор ГБОУ СОШ № 230

А.В.Пейчева

Дополнительная общеразвивающая программа

«Легкая атлетика»

Срок освоения: 1 год Возраст обучающихся: 8-11 лет

Разработчик: Григорьев Михаил Юрьевич педагог дополнительного образования

Санкт- Петербург 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Статус документа

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.;«Просвещение», 2012г), в соответствии с Федеральным компонентом Государственного стандарта. Программа соответствует основной образовательной программе и учебному плану ГБОУ СОШ №230.

Образовательная программа дополнительного образования детей **по легкой атлетике для занимающихся 8-11 лет** конкретизирует содержание тем образовательного стандарта, дает примерное распределение учебных часов и последовательность изучения разделов с учетом возрастных особенностей учащихся.

Адресат программы: Программа рассчитана на детей в возрасте 8-11 лет.

Актуальность

занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения.

Нормативная база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» разработана на основе:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- > Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- ➤ СанПиН 2.4.4.1251-03 «Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения»;
- ➤ СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях»;
- ➤ СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
 - Эакон Российской Федерации «О защите прав потребителей»;

- ➤ Приказ Министерства образования от 29.08.2013г. №1008г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. №329-Ф3 (ред.от 21.04.2011г.);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации о введении ФГОС
 НОО от 06.10.2009г №373;
- Жонцепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р)
- ➤ Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга №617-р от 01.03.2017 г. «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- У Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
- ➤ Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». (с изменениями на 29.06.2011);
- Типовое положение об общеобразовательном учреждении, утверждённое постановлением Правительства Российской Федерации от 19.03.2001 г. №196;
- ▶ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего образования на 2014-2015 учебный год;
- Письмо Минобразования РФ от 01.04.2005 №03-417 «О перечне учебного и компьютерного оборудования для оснащения образовательных учреждений» (//Вестник образования, 2005, №11 или сайт http://www.vestnik.edu.ru)
- Жомплексная программа физического воспитания учащихся 1 −11 классов/ Под ред.
 В.И. Ляха, А.А. Зданевича. 9-е изд.– М.: Просвещение, 2012г.;
- ▶ Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа/. Ч. 2.- 4 издание.
 − М.: Просвещение, 2011г.
- У Образовательной программы дополнительного образования на 2023 − 2024 учебный год;
- Учебного плана Отделения дополнительного образования ГБОУ СОШ № 230 на 2023 – 2024 учебный год;
- Жалендарного учебного графика отделения дополнительного общеразвивающего образования ГБОУ СОШ № 230 на 2023 2024 учебный год;
 - Положения о рабочей программе ГБОУ СОШ № 230;

Уровень освоения ДОП- ознакомительный

Объём и срок освоения ДОП- программа рассчитана 1 месяц-12 часов

Цель программы

дополнительного образования детей состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей, учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал знаний и двигательных

навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

Достижение цели занятий обеспечивается решением следующих

Задачи:

оздоровительная

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

образовательная

- овладение школой движений;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физ. упражнений на состояние здоровья человека;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

развивающая

- развитие координационных и кондиционных способностей;

воспитательная

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения упражнений, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми, использовать их в свободное время на основе интересов к определённым видам двигательной активности.

Новизна данной образовательной программы дополнительного образования детей опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей, занимающихся 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.

Условия реализации программы. Продолжительность занятий в секции по 2 часа, один раз в неделю. Реализация программы: 1 год (68 часов).

Базовым результатом дополнительного образования в области физической культуры **8-11 лет** является освоение занимающимися основ **легкой атлетики.** Кроме того, занятия в секции легкой

атлетики способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей.

Содержание образовательной программы дополнительного образования детей направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения данной программы у учащихся 8-11 лет укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;
- Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Оказание помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- Характеристика явления, их объективная оценка на основе освоенных знаний;
- Обнаружение ошибок при выполнении учебных задач, отбор способов их исправления;
- Готовность конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- Организация самостоятельной деятельности с учетом требований безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;
 - Анализ и объективная оценка результатов собственного труда;
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сдержанность, рассудительность;
- Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта (лёгкой атлетики), использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- Овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, физическими нагрузками, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями физических качеств;
- Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстниками при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения занятий;
- Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Выполнение жизненно важных двигательных умений и навыков различными способами, в различных условиях.

Организационно-педагогические условия реализации ДОП

Язык реализации ДОП. Образовательная деятельность в рамках программы осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Форма обучения- очная

Особенности реализации ДОП:

Программа реализуется с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения.

Условия набора: принимаются все желающие на основе заявления родителей.

Условия формирования групп: Группа формируется разновозрастная.

Количество обучающихся в группе: 15 человек

Форма организации занятий: в основном это групповая форма работы.

Форма проведения занятий: учебное занятие,

На занятиях используются различные

формы организации деятельности обучающихся:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);
- **групповая:** организация работы (совместное исполнение общение, взаимопомощь)
- Индивидуальная форма: Организации работы учащихся на занятиях. Что каждый учащийся получает задание, которое должно выполняться независимо, специально подобранное для него в соответствии с его образовательными способностями.

Материально-техническое оснащение программы:

Для реализации данной программы в школе имеется и может быть использовано:

- 1. Спортивный зал площадью 26 х 12 метров;
- 2. Уличная волейбольная площадка;
- 3. Волейбольные сетки 2 штуки (1 с металлическими тросами и с антеннами);
- 4. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи;
- 5. Волейбольные мячи 20 штук;
- 6. Набивные мячи 40 штук;
- 7. Сетка для переноса мячей -1 штука;
- 8. Баскетбольные 40 штук;
- 9. Футбольные мячи 15 штук;
- 10. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.;
- 11. 12 комплектов волейбольной формы (6 мужских и 6 женских);
- 12. 20 комплектов формы для учащихся начальной школы;
- 13. Стойки и планки для прыжков в высоту;
- 14. Гимнастические маты 20 штук;
- 15. Гантели 1кг, 2кг;
- 16. Скакалки 40 штук;
- 17. Обручи малые, средние и большие 40 штук;
- 18. Тренажёр для отработки нападающего удара;
- 19. Компьютер с выходом в Интернет, программное обеспечение, компакт-диски с учебным материалом;
- 20. Школьный стадион 60 х 30 метров с футбольным полем.
- 21. Многофункциональная хоккейная площадка;
- 22. Барьеры л/атлетические 10 штук.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН УЧЕБНО ТРЕНЕРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Nº	Темы	Количе	Количество часов		Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний: гигиена, предупреждение травм, ТБ.	2	2	-	беседа, инструктаж
2	Правила соревнований, места занятий, инвентарь	2	2	-	беседа, контрольное тестирование
3	Эстафетный бег	10	-	10	выполнение упражнений
4	Подвижные игры	10	-	10	выполнение упражнений
5	Прыжки в длину	10	-	10	выполнение упражнений
6	Прыжки в высоту	10	-	10	выполнение упражнений
7	Метание мяча	10		10	выполнение упражнений
8	Кроссовый Бег	11		11	выполнение упражнений
7	Контрольные испытания, тестирование, участие в соревнованиях	3	-	3	выполнение контрольных упражнений и тестов
	Итого:	68	4	64	

	УТВЕ	РЖДЕН		
При	каз №	от		
Py	ководитель	образовательн	ой	
	орган	изации		
		/		
подпись ФИО				
«	»	20	г.	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

реализации краткосрочной дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика» на 2023-2024 учебный год

Дата начала	Дата окончания	Всего учебных	Всего учебных	Количество	Режим занятий
обучения по	обучения по	недель	дней	учебных	
программе	программе			часов	
04.09.2023	25.05.2024	34	34	68	1 раз в неделю 2 часа
					(90 минут)

1 учебный час равен 45 минут

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ

«Легкая атлетика»

Возраст обучающихся: 8-11 лет

Разработчик Григорьев Михаил Юрьевич

педагоги дополнительного образования

Санкт- Петербург

Цель программы: дополнительного образования детей состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей, учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал знаний и двигательных навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

Залачи:

<u>оздоровительная</u>

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

<u>образовательная</u>

- овладение школой движений;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физ. упражнений на состояние здоровья человека;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

развивающая

- развитие координационных и кондиционных способностей;

воспитательная

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения упражнений, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми, использовать их в свободное время на основе интересов к определённым видам двигательной активности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема	Теория	Практика
Теоретические знания	Здоровье и физическое развитие человека. Строение человека, положения тела в пространстве, стойки, седы, упоры, висы, прыжки, метания, бег с изменением скорости. Основные формы движений: циклические, ациклические, напряжение и расслабление мышц. Работа органов дыхания и сердечно сосудистой системы. Роль зрения, слуха при движениях.	Правильно выполнять основы движений, . Уметь играть в подвижные игры с бегом

	T	
2. Гигиена	. Влияние физических упражнений, закаливание, личная гигиена, режим дня. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь. Комплексы упражнений, самостоятельные выполнения, правила формирования осанки. Выполнение жизненно важных навыков и умений: ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, ползание, подтягивание различными способами.	Правила поведения на занятиях: порядок, безопасность,
3. Способы саморегуляции.	Владение приёмами саморегуляции Специальные дыхательные движения.	умение напрягать и расслаблять мышцы
4. Способы самоконтроля.	Измерение веса тела. Приёмы измерения пульса. Ознакомление с легкоатлетическим инвентарем.	Правила проведения соревнований по прыжкам в длину с разбега, прыжкам в высоту способом «перешагиванием», метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега.
5. Беговые упражнения	Знания о физической культуре: - правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой. Физическая культура человека -проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	- бег с ускорением и бег с максимальной скоростью; -высокий старт и стартовый разгон; - бег с преодолением различных препятствий прыжками.
6.Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	Знания о физической культуре: - правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега История развития легкой атлетики. - выдающиеся достижения отечественных спортсменов по легкой атлетике.	- прыжки в длину с места; - приземление после прыжка с высоты до 70 см; - отталкивание в прыжке в длину с разбега.

		-техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега.
7.Прыжки в высоту с разбега способом	Знания о физической культуре: - правила безопасности и гигиенические	-здоровье и здоровый образ жизни.
«перешагивание»	требования на занятиях по прыжкам в высоту.	Практическая часть:
		обучить перешагиванию через
		препятствия (или низкую
		планку) с места и в ходьбе;
		-обучить основам
		техники прыжка в высоту
		способом «перешагивание» с 3- 5 шагов разбега.
8.Метание	- правила безопасности и гигиенические	- метание малого мяча с места
малого мяча	требования на занятиях по метанию мяча.	способом «из-за спины через
	Физическая культура человека:	плечо» из и.п. – стоя лицом в
	- умение оказывать помощь своим сверстникам.	направлении метания;
		- метание малого мяча с места
		из и. п. – стоя боком в
		направлении метания;
		-метание малого мяча с двух –
		трех шагов разбега; метание
		малого мяча в горизонтальную
		и вертикальную цель (1,5х 1,5м)
		с расстояния 5-6м.
9.Подвижные	- правила безопасности и гигиенические	Игры с бегом: «Футбол»,
игры с	требования при занятиях подвижными	«Баскетбол», «Русская лапта»,
элементами	играми. Способы двигательной деятельности	легкоатлетические эстафеты.
легкой	-Организация досуга средствами	Игры с прыжками: «Кузнечики»,
атлетики.	физической культуры.	«Прыжок за прыжком», «Выше
		ноги от земли», «Удочка», «Бой
		петухов», прыжки со скакалкой

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;
- Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Оказание помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- Характеристика явления, их объективная оценка на основе освоенных знаний;
- Обнаружение ошибок при выполнении учебных задач, отбор способов их исправления;
- Готовность конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- Организация самостоятельной деятельности с учетом требований безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;
 - Анализ и объективная оценка результатов собственного труда;
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сдержанность, рассудительность;
- Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта (лёгкой атлетики), использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- Овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, физическими нагрузками, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями физических качеств;
- Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстниками при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения занятий;
- Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Выполнение жизненно важных двигательных умений и навыков различными способами, в различных условиях.

Календарно-тематический план Краткосрочная программа «Легкая атлетика»

Месяц	Число	Раздел программы	Количество	Итого часов в месяц
		Тема. Содержание	— часов	
Сентябрь- Октябрь		Эстафетный бег	10	
Ноябрь		Прыжки в длину.	10	
Декабрь		Метание мяча.	10	
Январь- февраль		Кроссовый бег.	11	
Март- апрель		Прыжки в высоту.	10	8
Сентябрь- май		Подвижные игры	10	

Методические и оценочные материалы

Образования детей опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей, занимающихся 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.

Занятия с детьми 8-11 лет в спортивной секции легкой атлетики проходят, в основном, по урочному типу, т.е. они имеют образовательно-воспитательную направленность, содержание, время и место. Ведущей фигурой выступает педагог-специалист, который целесообразно, исходя из педагогических принципов, организует занятия, обучает, воспитывает занимающихся, направляет их деятельность соответственно логике решения намеченных задач; контингент занимающихся постоянен. Эти занятия характеризуются и определяются особенностями, вытекающими в первую очередь из того, что выбор предмета занятий, установки на достижения, а также затраты времени и сил прямо зависит от индивидуальных склонностей, интересов, способностей занимающихся.

Программа занятий составлена на основе материала, который учащиеся изучают на уроках физкультуры в школе, дополняя её с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов лёгкой атлетики.

Программой предусматриваются теоретические и практические занятия, выполнение контрольных нормативов, подготовка к соревнованиям.

Теоретические сведения преподаются занимающимся в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей в процессе занятий легкой атлетикой.

Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр, относящийся к основной медицинской группе и допущенный врачом к занятиям. Начальные изучения воспитанников проводится в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными задачами занятий. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей: подготовительной, основной и заключительной.

Технологии и методы, используемые при проведении занятий

Фронтальный; При фронтальном методе упражнения выполняются одновременно всеми учащимися, его преимущество — большой охват учащихся, достижение высокой плотности и большой нагрузки.

Поточный метод это когда учащиеся выполняют одно и то же упражнения по очереди один за другим без перерыва. Этот метод удобен при выполнении акробатических упражнений, лазания, прыжков.

Посменный метод - учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Групповой метод – учащиеся по заданию работают самостоятельно, выполняя в порядке очередности различные виды упражнений, группы меняются местами.

Индивидуальны метод - чаще всего используется в зачётных уроках, после выполнения упражнения учеником можно подвести итог, обратить внимание на все недостатки и ошибки каждого учащегося.

Ожидаемые результаты

В результате освоения учебного материала, занимающиеся 8-11 лет должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Знать и иметь представление:

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях. и правилах его предупреждения;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об обучении движений, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о правилах соревнований по легкой атлетике;
- о работе мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений.

Уметь:

- составлять комплекс утренней гимнастики и выполнять его;
- контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
 - организовать и проводить занятия по легкой атлетике;
 - уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий,

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта	5,6 сек	6,0 сек
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места.	150 см	140 см
Силовые			
	Подтягивание из виса на высокой	4-6 раз	
	перекладине		
	Сгибание рук в висе лёжа		15-22 раз
К выносливости	Бег 1000 м	4,30-4,50	,
К координации	Челночный бег 3 х 10 м	8,0 сек	8,7 сек

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- повышение уровня технической и тактической подготовки в секции легкой атлетике;
- устойчивое овладение умениями и навыками различных видов легкоатлетических упражнений
- повышение уровня силовой подготовки;
- умение контролировать психическое состояние;
- участие в соревнованиях школьного и районного уровня;
- повышение развития двигательных способностей.

Формой подведения итогов реализации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.

Формы проведения итогов реализации образовательной программы.

Итоги реализации программы предусматривают:

- проведение соревнований по легкой атлетике между клубами и командами школ района;
- участие в соревнованиях школьного и районного уровня;
- выступление команд на праздниках.

Список литературы:

- 1. Абдуллин, М.Г. Методика тренировки бегунов на длинные дистанции в подготовительном периоде в условиях сельской местностиавтореферат.дис. канд. пед. наук:/ М.Г. Абдуллин.-О.: Печать, 2011.- 24c
- 2. Арселли, Э.Е. Тренировка в марафонском беге: научный подход/ Э.Е. Арселли.-М.: Терра-Спорт, 2009.-79 с.
- 3. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания/ .Б.А. Ашмарин.- М.: Просвещение, 2012.-325 с.
- 4. Бакланов, Л.Н. К вопросу об определении эффективных периодов развития общей выносливости у школьников / Л.Н. Бакланов// Развитие двигательных способностей у детей: (Тез.симпоз.).- М: Просвящение, 2011.- 9-10с.
- 5. Баева, Т.Е. Применение статистических методов в педагогическом исследовании/Т.Е. Баева, С.Н. Бекасова, В.А. Чистяков. СПб.: НИИХ, 2011. 81 с.
- 6. Войцеховский, С.М. Физическая подготовка спортсменов высшего класса/С.М.Войцеховский. М,: Физкультура и спорт, 2008.- 164 с.
- 7. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/Ю.В. Верхошанский.- М,: Физкультура и спорт, 2008.- 135 с.
- 8. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков/Л.В. Волков.-Киев: Здоровье, 2008.-24-27с.
- 9. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок/ М.А.Годик.- М.: Физкультура и спорт, 2010.-136 с.
- 10. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников/А.А.Гужаловский.- Минск: Народная асвета, 2010. 87 с.
- 11. Дибнер, Р.Д. Медицинские аспекты выносливости спортсмена: Сб. тр. Сектора функцией. Диагностики / Под ред. Р.Д.Дибнер.- СПБ.: Ленингр. НИИ физ. культуры,2011.- 128 с.
- 12. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена/ В.М.Зацоркий.- М.: Физкультура и спорт, 2009.- 200 с.
- 13. Зеличёнок, В.Б. Лёгкая атлетика: критерии отбора/В.Б. Зеличёнок, В.Г. Никитушкина, В.П. Губа.- М.: Терра-Спорт, 2010.- 240с.
- 14. Зимкин, Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости/ Н.В. Зимкин. М.: Физкультура и спорт, 2006. 206 с.

- 15. Кабраль, А.П.Легкая атлетика: Португальская школа бега взгляд изнутри/ А.П.Кабраль.- М.:Терра-Спорт, 2009.-32-34с.Реклама
- 16. Каганов, Л.С. Развиваем выносливость/ Л.С. Каганов.- М.: Знание, 2011. 98 с.
- 17. Камышов, В.Я. Управление подготовкой юных спортсменов/ под ред. В.Я. Камышова.-Волгоград: Волгогр. ГИФК, 2013.- 147 с.
- 18. Коц, Я. Споривная физиология: Мышечный аппарат и выносливость/ Я.Коц.-М.: Физкультура и спорт,2014.-30с.
- 19. Кузнецова, З. И. Критические периоды развития двигательных качеств школьников /З.И. Кузнецова// Физическая культура в школе. М.:Просвящение, 2008.- 7-9с.
- 20. Кукалевский, Г.М. Основы спортивной медицины: Учебник для институтов физкультуры/Г.М. Кукалевский, Н.Д. Граевская. М.: Медицина, 2011.-368с.
- 21. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина.- М.: Советсткий спорт, 2010.- 464с.
- 22. Курамшин, Ю.Ф. Хрестоматия по физической культуре: Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф.Курамшина, Н.И.Пономарева, В.И.Григорьева.- СПб.: изд-во СПбГУЭФ, 2011.- 254с.
- 23. Кобринский, М.Е. Легкаяатлетика: учебник /под ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникона. Мн.: Тесей, 2009. 336с.
- 24. Лобанов, С.А Физиология физического воспитания и спорта: учебно-методическое пособие/ С.А. Лобанов, В.Ю. Корнаухов.- Уфа: Вагант, 2008.- 136с.
- 25. Лобанов, С.А. Смирнов В.А., Корнаухов В.Ю. Функциональные пробы: учебно-методическое пособие/ С.А. Лобанов, В.А. Смирнов, В.Ю. Корнахов.- Уфа: Вагант, 2008. 166с.
- 26. Локтев, С.А. Организационно-педагогическая концепция преобразования системы подготовки спортивного резерва на средние и длинные дистанции: Автореф. дис...канд. пед. Наук/ С.А.Локтев. СПб.: Печать, 2014. 24 с.
- 27. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников/ В.И. Лях.- М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2008.- 272 с.
- 28. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ А.М. Максименко.- М.: 4-й филиал Воениздата, 2011.- 319c.
- 29. Матвеев, А.Д. Теория и методика физического воспитания/А.Д. Матвеев.- М.: Физкультура и спорт, 2006.- 254 с.

30. Масальгин, Н.А. Математико-статистические методы в спорте/ Н.А. Масальгин.- М.: ФиС, 2014.-23-24c.