

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Саломатинская средняя школа

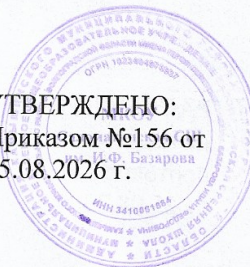
Камышинского муниципального района Волгоградской области

имени Героя Советского Союза Базарова Ивана Федоровича

РАССМОТРЕНО:
на педагогическом совете
протокол №1
от 25.08.2026 г.

СОГЛАСОВАНО:
МЕТОДИСТ
Дист - Н.П.Белокопытова

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом №156 от
25.08.2026 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

«Лёгкая атлетика»

Спортивная направленность

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Педагог дополнительного образования:
Курдина Татьяна Алексеевна

Саломатино 2026год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.

Пояснительная записка.

1.1 Направленность программы.

Направленность программы. – физкультурно-спортивная. Программа направлена на освоение теоретических и практических знаний учащимися, формирование двигательных умений и навыков в процессе изучения техники легко атлетических видов, а также коррекции ошибок и неточностей в процессе выполнения технических элементов

1.2 Актуальность программы

Для реализации программы используются в практике многие идеи отечественных теоретиков и практиков по шахматам. Данная программа рассчитана для учащихся разного возраста и развитие устойчивого интереса к занятиям лёгкой атлетики у учащихся. Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх. Легкоатлеты – спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной программы опирается на поэтапное освоение учащимися, предлагаемого курса, даёт возможность воспитанникам с разным уровнем восприятия учебного материала и освоить те этапы сложности, которые соответствуют их возрастным способностям. В своей методике я использую индивидуальный подход к каждому воспитаннику при помощи подбора упражнений и заданий разного уровня сложности

1.3. Педагогическая целесообразность

Индивидуальный подход базируется на личностно ориентированном подходе к ребёнку, при помощи создания педагогом «ситуации успеха» для каждого учащегося, таким образом данная методика повышает эффективность и результативность образовательного процесса. Подбор упражнений и заданий осуществляется на основе метода наблюдения педагогом за практической деятельностью воспитанника на занятии.

1.4. Отличительные особенности

Отличительные особенности заключается в использовании нетрадиционных форм работы с родителями, то есть включение их в активную совместную деятельность, а именно в участие в «Семейных легкоатлетических турнирах», мероприятиях, посвященных различным праздничным датам и др

1.5. Адресат программы

Занятия с детьми строятся на интегрированной основе с широким использованием игровых методов, что позволяет устранить разного рода перегрузки. Адресат программы – средний школьный возраст – это возраст, когда ребёнок проходит первый этап школьного образования, он охватывает период с 10 до 15 лет. Развивающее влияние лёгкой атлетики особенно органично проявляется у детей в возрасте 10-15 лет. В этот период складывается специфическая интеллектуальная способность общего характера – умение действовать в уме. Как нельзя лучше этот процесс мышления представлен в

занятиях лёгкой атлетикой, поэтому она признана оптимальным материалом или моделью для развития способностей действовать в уме. Развитие мышления в лёгкой атлетике складывается, как искусственно-естественный процесс, в котором «искусственная» составляющая определяется усилиями учащего. Развитое мышление юного легкоатлета характеризуется такими показателями, как самостоятельность, практичность, дисциплинированность, изобретательность, самообладание. Эти пять показателей являются основополагающими при формировании мышления юного спортсмена.

1.6. Уровень программы, объем и сроки реализации

Объем и срок освоения программы – программа предусматривает 1 год реализации (102 часа-3 часа в неделю) – 34 учебных недели.

Реализация программы: разделена на три группы обучающихся (по 1 часу в неделю для каждой группы).

Уровень программы – ознакомительный (стартовый)

1.7. Форма обучения – очная, при необходимости заочная (с применением дистанционных, информационных технологий).

1.8. Режим дня.

При определении режима занятий учтены санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу с перерывом 10 минут.

Занятия проводятся в течение всего учебного года, включая осенние и весенние каникулы.

Во время перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления.

1.9. Особенности организации образовательного процесса.

Организация образовательного процесса происходит в сформированных разновозрастных группах; состав группы – постоянный; занятия групповые; виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривает лекции, беседы, практические занятия, мастер-классы, выездные занятия и соревнования.

1.10. Цели и задачи программы

Цель – создание условий для развития и спортивной, одаренной личности через занятия лёгкой атлетикой.

В процессе занятий обучающиеся получают целый комплекс полезных умений и навыков, необходимых практической деятельности, а также развивают мышление, внимание, творческое воображение, наблюдательность, строгую последовательность своих действий. Используется принцип доступности, последовательности и системности изложения материала.

Задачи:

Образовательные – познакомить с историей лёгкой атлетики, обучить основным спортивным приемам и правилам, дать воспитанникам теоретические и практические знания по лёгкой атлетике, познакомить с правилами проведения на соревнованиях и турнирного поведения, научить детей навыкам самостоятельной работы над своими ошибками, умению делать выводы

и ставить задачи на будущее, помочь овладеть приёмами тактики бега на короткие и средние дистанции;

Личностные – прививать навыки самодисциплины, воспитать целеустремленность, самообладание, бережное отношение ко времени, воспитывать уважение к сопернику, самодисциплину, умение владеть собой и добиваться цели, заложить идеи развития у учащихся собственной активности, целеполагания, личной ответственности.

Метапредметные – развивать навыки групповой и индивидуальной работы, развивать внимание, качества настоящего спортсмена (волю к победе, уверенность в себе, своих возможностях и т.д.).

Воспитательный потенциал дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию (подготовке, проведению) в школьных и районных соревнованиях, мастер-классах различного уровня, направленных на формирования общей культуры. Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к соревновательной деятельности и уровня личностных достижений учащихся, привлечение родителей к активному участию в работе объединения.

1.11.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН- 1 группы

№ №	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	1	-
3.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	2	1	1
4.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1	-
5.	Ознакомление с правилами соревнований.	2	1	1
6.	Общая физическая и специальная подготовка.	26	-	28
7.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	1	-	4
	ИТОГО	34	5	34

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН -2 группа (4класс)

№ №	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	1	-
3.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	2	1	1
4.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1	-
5.	Ознакомление с правилами соревнований.	2	1	1
6.	Общая физическая и специальная подготовка.	26	-	28
7.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	1	-	4
	ИТОГО	34	5	34

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН – 3 группа (9класс)

№ №	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	1	-
3.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	2	1	1
4.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1	-
5.	Ознакомление с правилами соревнований.	2	1	1
6.	Общая физическая и специальная подготовка.	26	-	28
7.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	1	-	4
	ИТОГО	34	5	34

Поурочное планирование.

Лёгкая атлетика – 1 час в неделю.1-группы

№	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата
1.	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.Ознакомление с правилами соревнований. Гигиена спортсмена и закаливание.	1	
2.	Лёгкоатлетическая разминка.	1	
3.	Высокий старт. Бег с ускорением	1	
4.	Повторный бег. Прыжок в высоту	1	
5.	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	1	
6.	Развитие выносливости. Бег до 15 мин	1	
7.	Обучение технике спринтерского бега. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	1	
8.	Техника метания мяча. Подвижные игры	1	
9.	Техника эстафетного бега 4х40м	1	
10.	Метания мяча на дальность. Подвижные игры	1	
11.	ОФП – подвижные игры	1	
12.	Специальные беговые упражнения	1	
13.	Бег на короткие дистанции 60, 100м	1	
14.	Бег на средние дистанции 400-500 м.	1	
15.	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м.	1	
16.	Повторный бег 5х60 м.	1	
17.	Равномерный бег 2000-3000 м.	1	
18.	Совершенствование техники эстафетного бега.	1	

19 .	Кросс в сочетании с ходьбой до 1000-2000 м.	1	
20 .	Кроссовая подготовка	1	
21 .	Круговая тренировка. Развитие гибкости	1	
22 .	Подвижные игры и эстафеты	1	
23 .	Низкий старт, стартовый разбег	1	
24 .	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	1	
25 .	Метание мяча. Бег 60, 100м.	1	
26 .	Кросс 3000м	1	
27 .	Кросс 2000м	1	
28 .	Встречная эстафета. Подвижные игры	1	
29 .	Равномерный бег 2000-3000м	1	
30 .	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения	1	
31 .	Бег 500-800м. Подвижные игры	1	
32 .	ОФП – прыжковые упражнения	1	
33 .	Повторный бег 5х60 м. Специальные беговые упражнения	1	
34 .	Кросс 3000м	1	

Поурочное планирование.

Лёгкая атлетика – 1 час в неделю.-2группа 4кл

№	Содержание занятий	Кол- во часов	Дата
---	--------------------	---------------------	------

1.	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Ознакомление с правилами соревнований. Гигиена спортсмена и закаливание.	1	
2.	Лёгкоатлетическая разминка.	1	
3.	Высокий старт. Бег с ускорением	1	
4.	Повторный бег. Прыжок в высоту	1	
5.	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	1	
6.	Развитие выносливости. Бег до 15 мин	1	
7.	Обучение технике спринтерского бега. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	1	
8.	Техника метания мяча. Подвижные игры	1	
9.	Техника эстафетного бега 4х40м	1	
10	Метания мяча на дальность. Подвижные игры	1	
.			
11	ОФП – подвижные игры	1	
.			
12	Специальные беговые упражнения	1	
.			
13	Бег на короткие дистанции 30, 60, 100м	1	
.			
14	Бег на средние дистанции 200-400 м.	1	
.			
15	Челночный бег 3 x 10м	1	
.			
16	Повторный бег 3х60 м.	1	
.			
17	Равномерный бег 1000-1500 м.	1	
.			
18	Совершенствование техники эстафетного бега.	1	
.			
19	Кросс в сочетании с ходьбой до 1000-2000 м.	1	
.			
20	Кроссовая подготовка	1	
.			
21	Круговая тренировка. Развитие гибкости	1	

.			
22	Подвижные игры и эстафеты	1	
.			
23	Низкий старт, стартовый разбег	1	
.			
24	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	1	
.			
25	Метание мяча. Бег 60, 100м.	1	
.			
26	Кросс 1000м	1	
.			
27	Кросс 2000м	1	
.			
28	Встречная эстафета. Подвижные игры	1	
.			
29	Равномерный бег 1000-2000м	1	
.			
30	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения	1	
.			
31	Бег 200-400м. Подвижные игры	1	
.			
32	ОФП – прыжковые упражнения	1	
.			
33	Повторный бег 4х60 м. Специальные беговые упражнения	1	
.			
34	Кросс 1500м	1	
.			

Поурочное планирование.

Лёгкая атлетика – 1 час в неделю.- 3 группа 9класс

№	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата
1.	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Ознакомление с правилами соревнований. Гигиена спортсмена и закаливание.	1	

2.	Лёгкоатлетическая разминка.	1	
3.	Высокий старт. Бег с ускорением	1	
4.	Повторный бег. Прыжок в высоту	1	
5.	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	1	
6.	Развитие выносливости. Бег до 15 мин	1	
7.	Обучение технике спринтерского бега. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	1	
8.	Техника метания мяча. Подвижные игры	1	
9.	Техника эстафетного бега 4х40м	1	
10.	Метания мяча на дальность. Подвижные игры	1	
11.	ОФП – подвижные игры	1	
12.	Специальные беговые упражнения	1	
13.	Бег на короткие дистанции 60, 100м	1	
14.	Бег на средние дистанции 400-500 м.	1	
15.	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м.	1	
16.	Повторный бег 5х60 м.	1	
17.	Равномерный бег 2000-3000 м.	1	
18.	Совершенствование техники эстафетного бега.	1	
19.	Кросс в сочетании с ходьбой до 1000-2000 м.	1	
20.	Кроссовая подготовка	1	
21.	Круговая тренировка. Развитие гибкости	1	
22.	Подвижные игры и эстафеты	1	
23.	Низкий старт, стартовый разбег	1	

.			
24	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	1	
.			
25	Метание мяча. Бег 60, 100м.	1	
.			
26	Кросс 3000м	1	
.			
27	Кросс 2000м	1	
.			
28	Встречная эстафета. Подвижные игры	1	
.			
29	Равномерный бег 2000-3000м	1	
.			
30	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения	1	
.			
31	Бег 500-800м. Подвижные игры	1	
.			
32	ОФП – прыжковые упражнения	1	
.			
33	Повторный бег 5х60 м. Специальные беговые упражнения	1	
.			
34	Кросс 3000м	1	
.			

1.12 Содержание программы.

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

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.

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.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия.

упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой ско-

рости 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 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 5x60 м. Равномерный бег 2000-3000 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 1000-3000 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).

1.13 Планируемые результаты

В результате освоения курса:

- ~ ***Учащиеся научатся*** правильно и осознанно выполнять упражнения, *понимать*:
 - значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
 - прикладное значение легкоатлетических упражнений;
 - правила безопасного поведения во время занятий лёгкой 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 и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;

~ игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.
~ 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.

Учащиеся получают возможность научиться:

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

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.

2.2 Условия реализации программы.

2.2.1 Требования к кадрам

Профстандарт педагог дополнительного образования.

2.2.1 Требования к материально-технической базе и инфраструктурным условиям.

Перечень оборудования: Материально-техническая база

- кабинет для теоретических занятий/кабинет оборудован столами,
 - компьютер
 - спортивный зал
 - спортивный зал
 - яма для прыжков в длину с разбега
 - мячи для метания,
 - беговые дорожки
 - спортивный городок.
 - Набивные мячи

- эстафетные палочки

Информационное обеспечение:

- видеозаписи
- презентации
- Наглядные таблицы
- Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.
- Учебный диалог.
- Использование информационно -коммуникационных технологий
- привлечение ресурсов интернет.
- Личностно-ориентированный подход в обучении
- Здоровье сберегающие технологии.

Кадровое обеспечение программу реализует педагог Курдина Татьяна Алексеевна, средне специальное образование

2.3 Формы аттестации

Основными формами подведения итогов по программе является текущий контроль и педагогическое наблюдение. Промежуточная аттестация учащихся проводится в соответствии с требованиями дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. В ходе освоения программы применяются следующие методы отслеживания результативности: педагогическое наблюдение, тестирование, практических занятий, и т.д. Программой предусмотрены наблюдение и контроль за ее выполнением, развитием личности учащихся,осуществляемые в ходе проведения анкетирования и диагностики. Результаты диагностики, анкетные данные позволяют корректировать образовательный процесс,

2.3.1 Цель промежуточной аттестации

Аттестация проводится с целью установления: соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам обучения;

соответствия организации образовательного процесса по реализации про-

граммы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программ. Отслеживание результативности осуществляется в форме диагностики, наблюдения, результатов участия в подготовке и проведения соревнований, контрольных нормативов.

2.4 Диагностические материалы

Перечень диагностических методик:

- Анкета по мотивации выбора объединения;
- Мониторинг личностного развития ребенка в процессе усвоения им дополнительной общеобразовательной программы (диагностическая карта)

2.5 Методические материалы

При планировании программы педагог определяет общую задачу для учащихся на период обучения, затем более подробно разрабатывает план на два месяца обучения. Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением дидактических материалов - разработок для проведения занятий (таблицы, презентации, тест и др.).

Образовательный процесс включает в себя различные методы обучения: репродуктивный (педагог ставит проблему и вместе с учащимися ищет пути ее решения), поисково-исследовательский, эвристический. Методы обучения осуществляют четыре основные функции: функцию сообщения информации; функцию обучения учащихся практическим умениям и навыкам; функцию учения, обеспечивающую познавательную деятельность самих учащихся, функцию руководства познавательной деятельностью учащихся.

Алгоритм учебного занятия:

Проверка готовности к занятию; теория выполнения практических заданий; рефлексия, оценка выполнения заданий; приведение в порядок рабочего места.

Принципы организации образовательного процесса

ДООП опирается на следующие педагогические принципы

принцип доступности обучения (учёт возрастных и индивидуальных особенностей); принцип совместного творческого поиска в педагогической деятельности; принцип личностной оценки каждого обучающегося без сравнения с другими детьми, помогающий им почувствовать свои возможности.

Педагогические технологии, которые применяются в данной программе:

- ~ Учебный диалог.
- ~ Использование информационно- коммуникационных технологий– привлечение ресурсов интернет.
- ~ Личностно- ориентированный подход в обучении
- ~ Здоровье сберегающие технологии.

2.6. Список литературы:

Для педагога:

1. 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.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

Для обучающегося:

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

Приложения1

1.Оценочные материалы

В настоящее время разработано большое количество методов диагностики, но не все они применимы к детям школьного возраста.

Наиболее приемлемыми являются: наблюдение, беседа, эксперимент, опрос.

При оценке познавательных действий обучающихся используются следующие диагностические методики: Диагностическая методика для определения уровня освоенности физкультурно-оздоровительная работа в школе.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях

2. Методические материалы:

- словесный (рассказ-объяснение, беседа, сказка);
- наглядный (демонстрация приемов работы, наглядных пособий, самостоятельные наблюдения детей);
- практический (выполнение упражнений, приобретение навыков);
- объяснительно-иллюстративный (заключается в передаче готовой информации различными способами: устное слово педагога, наглядные средства);
- проблемно-поисковый (задачи на смекалку, мышление, логику, игры-головоломки);
- игровой (дидактические игры, игровые упражнения).

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная и групповая. Большую часть программы занимает практическая часть. Она проходит в форме упражнений, творческих заданий и практических работ.

Формы организации учебного занятия: беседа, игровая деятельность, самостоятельная работа, практическая работа, проверочная работа.

Педагогические технологии в программе:

- технология игровой деятельности,
- коммуникативная технология обучения,
- технология проблемного обучения.

Организация образовательного процесса направлена на здоровьесберегающие технологии. Педагогом проводятся физкультурные минутки, пальчиковые игры, спортивные и подвижные игры на переменах.

Приложение:2

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть мед.аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.8. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.).

2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метającego, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

3.8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;

3.9. в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;

3.10. запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.