

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 36 имени Гавриила Романовича Державина»**

РАССМОТРЕНО
На педагогическом совете
МАОУ «Школа №36»
Протокол №1 от 30.08.2021г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МАОУ «Школа №36»
№ 02-30-08 от
30.08.2021г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Бегать легко и полезно!»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень освоения программы: ознакомительный
Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации программы: 1 год (36 часов)

Разработчик программы:
педагог дополнительного образования,
Анисимова Ольга Сергеевна

Педагог, реализующий программу:
педагог дополнительного образования,
Анисимова Ольга Сергеевна

Великий Новгород

2021

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бегать легко и полезно!» разработана и реализуется в соответствии с:

Федеральным Законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Целевой моделью развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденной приказом Минпросвещения Российской Федерации от 03.09.2019г. №467;

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28.;

Письмом Минобрнауки Российской Федерации от 18.11.2015г. №09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));

Уставом и локально-нормативными актами учреждения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бегать легко и полезно!» является программой физкультурно-спортивной направленности и ознакомительного уровня освоения.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

В настоящее время многие школьники ведут малоподвижный образ жизни, большое количество времени проводят за компьютером. Занятия в секции по бегу позволяют детям восполнить недостаток двигательной активности, овладеть основными навыками данного вида спорта. Занятия бегом общедоступны, благодаря огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года, так как основой этих упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека. Бег имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе и в спортивном зале. Беговые упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позво-

ляет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях (теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые измерения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены. В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции.

В группах занимаются дети с разным уровнем развития и уровнем спортивной подготовки. Количественный состав 15 учащихся. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой. Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в секции. Набор в группу детей более старшего возраста предполагает увеличение физической нагрузки.

Новизна программы.

Данная программа уделяет большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в беге. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания. Кроме этого, предполагается использование мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала.

Цель программы: формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация бега среди учащихся школы, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи программы:

Образовательные:

1. обучение учащихся технике бега;

2. обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;
3. повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
4. привлечение учащихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям по данному виду спорта, в спортивные секции.

Оздоровительные:

1. профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
2. укрепление связок нижних и верхних конечностей;
3. повышение резервных возможностей организма.

Воспитательные:

1. развитие физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости;
2. воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
3. повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям по бегу

Срок реализации программы: 1 год обучения/36 недель/9 месяцев.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Возраст обучающихся. Программа предназначена для обучающихся 7–12 лет.

Наличие специальной подготовки не требуется, принимаются все желающие дети, проявляющие интерес к занятиям по бегу, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Количество обучающихся в группе: 10-15 человек.

Форма обучения: очная.

Формы проведения занятий: групповая; комбинированное занятие, занятие-соревнование.

Формы проведения промежуточной и итоговой аттестации.

Два раза в год проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

В процессе изучения программы используются следующие формы контроля: текущий, итоговый (тестирование), игровой-соревновательный.

Содержанием программы предусмотрены выезды на соревнования, товарищеские встречи. При планировании работы учитывается специфика содержания занятий в связи с выездами на соревнования, поэтому возможно внесение корректив в рабочий порядок в последовательности изучения тем, в количестве часов, отводимых на изучение отдельных тем.

Ожидаемые результаты.

Освоение программного материала представлено метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения программы. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать приобретенные знания для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности бега;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, соревновательной деятельности в бегу;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение соблюдать правила техники безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движений и передвижений;
- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в бадминтоне, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по бадминтону.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний, умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из беговой подготовки, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по бегу.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по бегу.

Предметные результаты, также, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития бега в олимпийском движении, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития бега в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте бега в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях соревновательной деятельности, соблюдать правила соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

В области эстетической культуры:

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о беге, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- владеть информационными жестами судьи.

Формы промежуточной и итоговой аттестации- тестирование.

Цель тестирования – определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

Первое тестирование (сентябрь-октябрь) – определение исходного состояния обучающегося.

Второе, третье тестирование (декабрь, май) – определение эффективности применяемых нагрузок.

По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок и перевод занимающихся на следующую ступень тренировок.

Текущее тестирование проводится за 1–1,5 недели до начала соревнований, цель его – определение уровня развития основных физических качеств и их соответствия контрольным нормативам, обеспечивающим выполнение запланированных спортивных результатов.

Оценка физической подготовленности обучающихся осуществляется по результатам тестирования на основе комплекса контрольных упражнений.

Бег на 30 метров. Проводится с низкого старта после 10-15 минутной разминки на дорожке стадиона или спортивного зала. В каждом забеге участвуют не менее 2-х испытуемых, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды по ручному секундомеру. Разрешается только одна попытка.

Бег. Проводится на дорожке стадиона или в спортивном зале. Время фиксируется в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике. Тестирование осуществляется в следующей последовательности:

1 день – бег на 30 м, прыжки, без 300 м;

2 день – бег на 1000 м.

Если тестирование необходимо провести в один день, то бег на длинную дистанцию должен быть последним, а перед забегом необходимо дать обучающимся достаточный отдых.

Универсальные действия, которые развивает прохождение данной программы.

Универсальные учебные действия	Действия (знать, понимать, уметь, выполнять)
Регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> ▪ уметь планировать самостоятельно занятия, контролировать нагрузку ▪ уметь адекватно оценивать свои действия, давать объективную оценку действиям своих товарищей.
Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> ▪ уметь общаться и взаимодействовать с товарищами, комментировать выполняемые упражнения, дополнять ответы других и высказывать свои версии, четко и ясно выражать свои мысли в соответствии с задачами; ▪ уметь работать в группах, в парах.
Познавательные	<ul style="list-style-type: none"> ▪ умение самостоятельно выделять и формулировать учебные цели; ▪ умение проговаривать мысленно и вслух свои действия в процессе физической деятельности; ▪ понимать суть двигательных действий; ▪ владеть необходимыми теоретическими сведениями, знать правила техники безопасности; ▪ находить самостоятельно наиболее эффективные способы решения двигательных задач.
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> ▪ знать об особенностях своего здоровья и функциональных возможностях организма; ▪ развивать двигательные качества; ▪ понимать необходимость занятий физической культурой и спортом лично для себя.

Учебный план

№ п/п	Название раздела/темы	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1	Техника безопасности: техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях; предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях; первая помощь при травмах.	1	1		тестирование
2	Спортивная ходьба	2	0,5	1,5	опрос
3	История развития бегового движения.	1	0,5	0,5	опрос
4	Изучение техники бега.	2	0,5	1,5	подвижная игра
5	Гигиена и закаливание	1	1		опрос
6	Бег на короткие дистанции	11	0,5	10,5	эстафета
7	Места занятий, оборудование, инвентарь	1	1		опрос
8	Кроссовая подготовка	11	0,5	10,5	соревнование
9	Виды соревнований	1	1		опрос
10	Эстафетный бег	5		5	соревнование
Итого:		36	6,5	29,5	

Программа состоит из следующих разделов:

1. основы теоретических знаний;
2. технические приёмы беговой подготовки;
3. общая физическая подготовка и специальная подготовка бегуна.

4. учебно-тренировочные занятия и соревнования.

Содержание программы.

I. Теоретические занятия.

1.1. Бег, как наиболее доступный для занятий вид спорта, имеющий прикладное значение; международные спортивные связи русских спортсменов и их значение в укреплении мира и дружбы между народами.

1.2. История развития бегового движения.

1.3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека: общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем; понятие об утомлении и перетренированности; задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

1.4. Гигиена, закаливание: гигиенические требования к местам занятий и соревнований; временные ограничения и противопоказания к занятиям бегом; причины травм и их профилактика; использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания организма;

1.5. Места занятий, оборудование, инвентарь: беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция; оборудование мест для учебно-тренировочных занятий и соревнований; инвентарь для учебно-тренировочных занятий и соревнований; одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий и соревнований.

1.6. Основы техники бега: общая характеристика техники; индивидуальные особенности выполнения техники движений; взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований; качественные показатели техники – эффективность и экономичность движений легкоатлета.

1.7. Методика обучения и тренировка: обучение и тренировка, как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств; применение в процессе обучения дидактических принципов педагогики; роль учебно-наглядных пособий и технических средств для правильного обучения и повышения эффективности учебно-тренировочных занятий; важность соблюдения режима дня для достижения спортивных результатов; определение и исправление ошибок; особенности организации и планирование учебно-тренировочных занятий с детьми, подростками и юношами; перспективное (многолетнее) планирование; индивидуальный план, дневник; разминка, ее значение в учебно-тренировочном занятии и соревновании; участие в соревнованиях.

1.8. Виды соревнований; ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах и в целом; подготовка мест занятий и соревнований;

1.9. Техника безопасности: техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях; предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях; первая помощь при травмах.

II. Практические занятия

Общая физическая подготовка.

Задачи обучения и тренировки:

- развитие систем и функций организма занимающихся, овладение ими разнообразными умениями и навыками;
- воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества;
- создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

Средства общей физической подготовки: средствами общей физической подготовки занимающихся бегом разнообразные общеразвивающие упражнения и специальные беговые упражнения. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами: (скакалка, гантели, набивные мячи и др.), и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам.

Задачи обучения и тренировка техники и тактики:

1. Создание правильного представления о технике бега.
2. Определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся.
3. Обучение технике бега по прямой, вход в поворот, бега по повороту и выхода с него.
4. Обучение технике высокого и ознакомление с техникой низкого старта.

5. Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции.
6. Обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции.
7. Развитие общей выносливости.
8. Развитие быстроты и прыгучести.
9. Развитие координации движений, подвижности, гибкости.

Средства и методы обучения технике и тактике бега

Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег на прямых ногах, прыжкообразный бег).

Различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке. Бег по прямой в медленном темпе, среднем темпе на отрезках 40–120 м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку. Бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 100 метров. Бег по виражу с выходом на прямую. Групповой бег с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150 метров. Бег с высокого старта на отрезках до 40 метров самостоятельно и под команду. Выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта. Бег на отрезках 60 –120 метров с переключением на финишное ускорение.

Средства и методы тренировки.

Основными средствами тренировки являются спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам и различные виды эстафет; равномерный кросс 25 – 35 минут. Бег на отрезках 30 – 60 метров с околопредельной скоростью, бег по сигналу с различных стартовых положений (сидя, лежа, лежа на спине и т.д.) на отрезках до 40 метров. Повторный бег на отрезках 120 –150 метров в полсилы. Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах и различные прыжки на лестнице. Занятия другими видами легкой атлетики (прыжки в длину, барьерный бег) и другими видами спорта (лыжи, плавание). Туристические походы и пешие прогулки до 8 километров.

Спортивная ходьба

Задачи обучения и тренировки:

- обучение основам бега и спортивной ходьбы;
- изучение техники бега по прямой, высокого и низкого стартов;
- изучение техники ходьбы – закрепление навыка постановки ноги на грунт;
- обучить движению рук и поворота таза;
- дать представление о ритме ходьбы;

- развитие быстроты, гибкости, силы и общей выносливости.

Средства обучения спортивной технике

Ходьба в медленном и быстром темпе с акцентированным перекатом с пятки на носок; то же укороченным (40 – 50 см) и нормальным шагом; имитация движений рук в медленном и быстром темпе; ходьба с различным положением рук (вверх, в стороны, за головой, за спиной, с движением одной рукой), соблюдая правильную осанку и ритм движений; ходьба в затруднительных условиях (с отягощением, преодоление подъемов и спусков, с изменением направления – «змейкой» и т.п.); имитация поворота таза, стоя на одной и двух ногах; движения таза при ходьбе укороченным и нормальным шагом.

Основные средства тренировки

Спортивная ходьба на отрезках от 50 до 500 метров при изучении техники спортивной ходьбы с частотой 180–190 шагов в минуту. Спортивная ходьба в чередовании с бегом 10–12 километров.

Специальные беговые упражнения. Бег с низкого и высокого старта, бег с хода на 30–60 метров. Пробегание отрезков от 100 до 400 метров в медленном, среднем и быстром темпе.

Упражнения с отягощениями (гантелями, подтягивания на перекладине, отжимания), прыжки в длину и многоскоки, метание набивного мяча из различных положений. Упражнения на гибкость и координацию движений. Спортивные игры – изучение техники игровых приемов, двусторонней игры.

Календарный учебный график

№ п\п	Месяц Число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1		По расписанию	Групповая	1	Техника безопасности: техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях; предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях; первая	МАОУ «Школа № 36»	Тестирование

					помощь при травмах.		
2		По расписанию	Групповая	1	Изучение техники спортивной ходьбы	МАОУ «Школа № 36»	Наблюдение, опрос
3		По расписанию	Групповая	1	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Минисоревнования по спортивной ходьбе. Спортивные игры.	МАОУ «Школа № 36»	Наблюдение
4		По расписанию		1	История развития бегового движения в России и мире.	МАОУ «Школа № 36»	Опрос
5		По расписанию		1	Изучение техники бега. Ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Спортивные игры.	МАОУ «Школа № 36»	Наблюдение, опрос
6		По расписанию		1	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег. Спортивные игры.	МАОУ «Школа № 36»	Подвижная игра
7		По расписанию		1	ОФП. Высокий старт, стартовый разбег. Спортивные игры.	МАОУ «Школа № 36»	Наблюдение
8		По расписанию		1	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	МАОУ «Школа № 36»	Наблюдение
9		По расписанию		1	Изучение техники бега на короткие дистанции. Ознакомление с техникой.	МАОУ «Школа № 36»	Наблюдение

					Изучение техники бега по прямой. Спортивные игры.		
10		По расписанию		1	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Спортивные игры.	МАОУ «Школа № 36»	Наблюдение
11		По расписанию		1	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивные игры.	МАОУ «Школа № 36»	Наблюдение
12		По расписанию		1	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	МАОУ «Школа № 36»	Тестирование
13		По расписанию		1	Гигиенические требования к местам занятий и соревнований; временные ограничения и противопоказания к занятиям бегом; причины травм и их профилактика. Использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания организма.	МАОУ «Школа № 36»	Опрос
14		По расписанию		1	Места занятий, оборудование, инвентарь	МАОУ «Школа № 36»	Опрос
15		По расписанию		1	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	МАОУ «Школа № 36»	Наблюдение

16		По расписанию		1	ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивные игры.	МАОУ «Школа № 36»	Наблюдение
17		По расписанию		1	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Подвижная игра.	МАОУ «Школа № 36»	Наблюдение
18		По расписанию		1	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий.	МАОУ «Школа № 36»	Наблюдение
19		По расписанию		1	Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета. Спортивные игры.	МАОУ «Школа № 36»	Эстафета
20		По расписанию		1	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивные игры. Спортивные игры.	МАОУ «Школа № 36»	Наблюдение
21		По расписанию		1	ОФП. Кроссовый бег 1000 м. Спортивные игры. ОФП с набивными мячами.	МАОУ «Школа № 36»	Наблюдение

22		По расписанию		1	Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. Спортивные игры.	МАОУ «Школа № 36»	Соревнование/подвижная игра
23		По расписанию		1	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	МАОУ «Школа № 36»	Тестирование
24		По расписанию		1	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	МАОУ «Школа № 36»	Тестирование
25		По расписанию		1	Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах и в целом; подготовка мест занятий и соревнований	МАОУ «Школа № 36»	Опрос
26		По расписанию		1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра	МАОУ «Школа № 36»	Наблюдение
27		По расписанию		1	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Спортивные игры.	МАОУ «Школа № 36»	Наблюдение
28		По расписанию		1	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с низкого старта. (варианты низкого	МАОУ «Школа № 36»	Наблюдение

					старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд. Спортивные игры.		
29		По расписанию		1	Совершенствование техники спринтерского бега. Выполнение стартовых команд, повторные старты без сигнала и по сигналу.	МАОУ «Школа № 36»	Наблюдение
30		По расписанию		1	Изучение техники стартового разгона, изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции Спортивные игры.	МАОУ «Школа № 36»	Наблюдение
31		По расписанию		1	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивные игры.	МАОУ «Школа № 36»	Наблюдение
32		По расписанию		1	Обучение техники эстафетного бега. Подвижная игра.	МАОУ «Школа № 36»	Наблюдение
33		По расписанию		1	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	МАОУ «Школа № 36»	Наблюдение
34		По расписанию		1	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	МАОУ «Школа № 36»	Наблюдение
35		По расписанию		1	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100. Спортивные игры.	МАОУ «Школа № 36»	Эстафета

36		По расписанию		1	Анализ результатов физической подготовленности. Игры по выбору учащихся.	МАОУ «Школа № 36»	Тестирование
----	--	---------------	--	---	--	-------------------	--------------

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Формы организации тренировочного процесса:

тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Наполняемость одной группы: 10-15 человек.

Продолжительность одного тренировочного занятия: 40 мин.

Объем тренировочной нагрузки в неделю: 1 час (40 минут астрономических) на 1 группу.

В летний период и тёплое время года возможно проведение занятий на свежем воздухе.

Средства обучения

Тренировочные занятия проводятся в оборудованном спортивном зале с использованием следующих средств обучения:

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Гимнастические скамейки	2
Гимнастические лестницы	1
Скакалки	15
Набивные мячи	10
Фитболы	5

Обручи	20
Ленточки малые	20
Кубики	20
Фишки	4
Теннисные мячи	10
Гимнастические палки	20
Коврики гимнастические	15
Гимнастические маты	8
Секундомер	1

Перечень технических средств обучения:

Наименование технических средств обучения	Количество
Ноутбук	1
Колонка	1
Проектор	1
Флеш карта с записями музыки, песен, видео материалов	1

Список литературы

1. Бег на средние и длинные дистанции: Система подготовки / Ф.П. Суслов, Ю.А. Попов, В.Н. Кулаков, С.А. Тихонов; Под ред. В.В. Кузнецова. - М: Физкультура и спорт, 1982.- 176 с.
2. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М: ВНИИФК, 2003. - С. 86 - 89.
3. Концепция физического развития детей и подростков. - М., ФК: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - №1. - С.5-10. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б.

4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно - оздоровительная работа в школе: Метод. Пособие. - М., 2003. - 128 с.
5. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. - 108 с.
6. Майфат СП., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
7. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г.Озолин. - М.: Астрель: АСТ, 2006. - 863, [1] с: ил. - (Профессия-тренер).
8. Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям. - М., 1998. - 79 с.
9. Основы знаний по физической культуре: Материалы для поступающих на факультет ОФКиТ БГАФК. / Сост. А.А. Майструк, Н.Н. Кройтер. - Мн., 2003. - 102 с.
10. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995. - 91 с.

Тестирование

1. Тест на развитие скоростных способностей:

Бег 30 м

Выполняется с высокого старта. В забеге принимают участие два-три человека. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение.

По команде «Внимание» наклоняются вперед и по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке.

2. Тест для определения ловкости и координационных способностей:

Челночный бег 5 раз по 6 метров

На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. Тест на быстроту передвижения:

Бег 92 м "ёлочка" с изменением направления

На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч No 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (No 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (No 7). Время фиксируется секундомером.

4. Тест для определения скоростно-силовых качеств:

Прыжок в длину с места

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя

Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед.

Метание в прыжке. Исходное положение такое же, как в предыдущем испытании, но ноги вместе. Подпрыгнув вверх, испытуемый делает замах и бросок в прыжке.

Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчёта (а не ступней ног).

Даются три попытки в каждом виде метания. Берётся лучший результат.

Нормативы по физической культуре

Возраст	30м н/с дев	30 н/с юн	1000 метров	
			дев	юн
7-8	6,6	6,1	б/в	б/в
9-10	6,3	6,2	б/в	б/в
10-11	5,8	5,7	4.20	4.10
11-12	5,7	5,6	4.10	4.00