

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ШКОЛА №21 города ЛИПЕЦКА**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол № 4 от 24.05.2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ СШ № 21
С.А. Лежнев
Приказ № 265-О от 24.05.2017 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ»
на 2017-2018 учебный год**

Инструктор ФК: Щукина Маргарита Михайловна

г. Липецк
2017-2018 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цели и задачи	5
1.3.	Планируемые результаты реализации дополнительной общеразвивающей программы	6
1.4.	Адресность программы	7
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1.	Содержание предоставляемого образования по дополнительной общеразвивающей программе «Быстрее, выше, сильнее»	8
2.2.	Материально-технические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы	10
2.3.	Оценка качества реализации дополнительной общеразвивающей программы	11
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1.	Учебный план	13
3.2.	Календарный учебный график	13
3.3.	Контингент учащихся	13
3.4.	Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы	14
3.5.	Вовлечение родителей обучающихся в образовательные отношения	14

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Нормативные правовые документы, регламентирующие образовательную деятельность

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Быстрее, выше, сильнее» (далее – Программа) разработана на основании следующих нормативных правовых документов:

1. Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
4. Устав МБОУ СШ № 21 города Липецка.
5. Лицензия 48ЛО1 № 0000765 выдана Управлением образования и науки администрации Липецкой области.

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции.

Лёгкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике для 6 классов. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Занятия проходят 3 раза в неделю по 1 часу.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. Набор в группу детей более старшего возраста учитывает увеличение физической нагрузки.

Цели и задачи

Цели программы:

1. Развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.
2. Освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
3. Освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

Задачи:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников.
2. Обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях.
3. Подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины.
4. Подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по легкой атлетике для общеобразовательной школы.
5. Воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, профилактика вредных привычек и правонарушений.

Планируемые результаты реализации дополнительной общеобразовательной программы

По окончании курса учащиеся должны:

знать:

1. Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.
2. Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).
3. Выполнять основные технические действия в лёгкой атлетике.
4. Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

уметь:

1. Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.
2. Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.
3. Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Ожидаемый педагогический результат

По окончании обучения:

1. Желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики.
2. Стремление овладеть основами техники бега, прыжков, расширение знаний по вопросам правил соревнований.
3. Повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
4. Освоить технику бега на короткие и средние дистанции.
5. Иметь представление о технике бега на длинные дистанции.
6. Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
7. Интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.

Адресность программы

Программа рассчитана на обучающихся: 12-13 лет.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Содержание предоставляемого образования по дополнительной общеразвивающей программе «Быстрее, выше, сильнее»

Раздел 1. Теоретический

Тема 1.1. Основы знаний. История и развитие легкой атлетики. Современные виды спорта, входящие в программу лёгкой атлетики. Классификация соревнований. Правила проведения соревнований. Знание теории спортивной подготовки очень важно для легкоатлета. Знание процессов, происходящих в организме под влиянием физических упражнений. Самоконтроль. Гигиена спортсмена и закаливание.

Раздел 2. Практический

Тема 2.1. Техника беговых дисциплин Техника беговых дисциплин. Под совершенной техникой бега понимают наиболее эффективные, рациональные экономичные движения бегуна, позволяющие ему показать высокие результаты. Технику бега характеризуют постановка стопы на грунт и последующая «работа» ног, положение туловища и головы, «работа» рук, частота и длина шагов, скорость бега, степень расслабления мышц в нерабочие моменты.

Техника бега на короткие дистанции. Для анализа техники спринтерского бега выделяют условно в нём: старт, стартовое ускорение; бег по дистанции; финиширование.

Техника бега на средние и длинные дистанции. В основе современной техники бега лежит стремление добиться: 1. высокой скорости передвижения; 2. сохранения этой скорости на протяжении всей дистанции бега при минимуме затрат энергии; 3. свободы и естественности в каждом движении.

Техника эстафетного бега. Для обеспечения эффективной передачи бегунам важно иметь чувство пространства, чтобы при приёме эстафетной палочки точно и своевременно начать стартовый разбег (в момент пересечения передающим контрольной отметки), а также чувство скорости.

Раздел 3. Тактическая подготовка.

Тема 1. Тактическая подготовка в тренировках по лёгкой атлетике. Спортивная тактика – искусство ведения борьбы с противником, её главная задача – наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы на соперником, для достижения максимальных для себя результатов.

Тема 2. Морально волевая подготовка в тренировках по лёгкой атлетике. Развивать у легкоатлетов упорство, настойчивость в достижении намеченной цели. При этом цель должна быть определена на ближайший и отдалённый период. Для того чтобы конечная цель не казалась недостижимой, перед спортсменами ставят промежуточные задачи(цели), всё более усложняя их.

Раздел 4. Общая физическая подготовка.

Тема 1. Общая физическая подготовка в тренировках по лёгкой атлетике. Одной из главнейших частей тренировки по лёгкой атлетике является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена.

Развитие двигательных качеств легкоатлета: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций – это основа физической подготовки.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения;

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;

Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма.

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

Раздел 5. Участие в соревнованиях.**Материально-технические условия реализации
дополнительной общеразвивающей программы****Учебная и учебно-методическая литература**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.; Просвещение. - 2006.
2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Планирование и организация занятий. Методическое пособие по физической культуре. – М.; ДРОФА, 2006.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1–11 классы. – «Просвещение», 2011.
4. Мейсон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания школьников. - М.: Просвещение, 2005.
5. Белоусова В.В. Воспитание в спорте. - М., 1984.
6. Добровольский В.К. Физическая культура и здоровье. - М., 1982.
7. Лыхов В.И. Судейство соревнований по легкой атлетике. - М., 1988.
8. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М., 1984.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Требование к материально-техническому оснащению программы
1.	Баскетбольные щиты с кольцами
2.	Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи
3.	Фишки
4.	Эстафетные палочки
5.	Набивные мячи
6.	Гимнастические скамейки
7.	Перекладина
8.	Гимнастические маты

9.	Шиповки
10.	Барьеры
11.	Гантели
12.	Секундомер
13.	Стойки для прыжков в высоту
14.	Теннисные мячи

Оценка качества реализации дополнительной общеразвивающей программы

При реализации дополнительной общеразвивающей программы «Быстрее, выше, сильнее» осуществляется контроль образовательной деятельности, включающий входной контроль, рубежный и итоговый.

Контроль образовательной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса и позволяет оценить реальную результативность совместной деятельности педагога и обучающегося.

Входной контроль состоит в определении способностей обучающихся и его готовности к занятиям лёгкой атлетикой. Входной контроль, предваряющий обучение, проводится в форме тестирования.

Рубежный контроль достижений обучающихся базируется на результатах, показанных в соревнованиях. Результаты рубежного контроля используются для оценки достижений обучающихся и дальнейшего отбора в сборную школы.

Итоговый контроль результатов подготовки обучающихся осуществляется в форме контрольных соревнований на Спартакиаде общеобразовательных учреждений с участием ведущего преподавателя.

Контрольные испытания

№ п/п	Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с ходу.	5.0	4.8
2.	Бег 60 м со старта.	9.2	9.0

3.	Бег на 300 м.	-	57.0
4.	Прыжок в длину с места.	1.80	2.00
5.	Тройной прыжок с места.	5.40	6.00
6.	Бросок ядра снизу вперед, (мал. – 4 кг, дев. -3 кг.)	9.0	9.0
7.	Бросок ядра через голову назад, (мал. – 4 кг, дев. -3 кг.)	10.0	10.0
8.	Расстояние пробегания за 5 мин.	1100	1280
9.	Прыжок в длину с разбега.	3.00	3.20
10.	Прыжок в высоту с разбега.	100	105

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Учебный план

Направление	Курс	Кол-во часов в неделю	Всего часов по программе в год	Промежуточная аттестация
Физкультурно-спортивное	«Быстрее, выше, сильнее»	3	108	Контрольные испытания

Календарный учебный график

№ п/п	Компоненты КУГ	1 год обучения
1.	Количество групп	3
2.	Начало учебного года	01.09.2017 г.
3.	Окончание учебного года	29.05.2018 г.
4.	Продолжительность учебного года	34 учебные недели
5.	Режим занятий	3 раз в неделю по 1 часу (перерыв между занятиями – 10 минут)
6.	Стартовый мониторинг	Сентябрь 2017 г.
7.	Итоговый мониторинг	Май 2018 г.

Контингент учащихся

Обучающиеся 12-13 лет занимаются в группах по 15 человек. Количество групп определяется ежегодно по социальному заказу родителей (законных представителей), с учетом мнения ребенка. Работа в группах осуществляется на основании заявления родителей (законных представителей).

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Реализация Программы обеспечивается руководящими, педагогическими, учебно-вспомогательными, административно-хозяйственными работниками организации. Иные работники организации, в том числе осуществляющие финансовую и хозяйственную деятельности, охрану жизни и здоровья детей, обеспечивают реализацию Программы.

Квалификация педагогических и учебно-вспомогательных работников соответствует квалификационным характеристикам, установленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», утвержденном приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26.08.2010 г. №761н.

Должностной состав и количество работников, необходимых для реализации и обеспечения реализации Программы, определяются ее целями и задачами, а также особенностями развития детей.

Необходимым условием качественной реализации Программы является ее непрерывное сопровождение педагогическими и учебно-вспомогательными работниками в течение всего времени ее реализации.

В целях эффективной реализации Программы в школе созданы условия для:

- 1) профессионального развития педагогических и руководящих работников, в том числе их дополнительного профессионального образования;
- 2) консультативной поддержки педагогических работников и родителей (законных представителей) по вопросам образования и охраны здоровья детей;
- 3) организационно - методического сопровождения процесса реализации Программы, в том числе во взаимодействии со сверстниками и взрослыми.

Вовлечение родителей обучающихся в образовательные отношения

Школа имеет возможности:

- 1) для предоставления информации о Программе родителям (законным представителям) обучающегося и всем заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;
- 2) для взрослых по поиску, использованию материалов, обеспечивающих реализацию Программы, в том числе в информационной среде.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ШКОЛА №21 города ЛИПЕЦКА**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол № 4 от 24.05.2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ СШ № 21
С.А. Лежнев
Приказ № 265-О от 24.05.2017 г.



**Рабочая программа дополнительного образования
физкультурно-спортивной направленности
«Быстрее, выше, сильнее»
на 2017-2018 учебный год**

Возраст обучающихся: 12-13 лет
Срок реализации: 2017-2018 учебный год
ФИО педагога: Щукина Маргарита Михайловна
Должность: учитель физической культуры

г. Липецк
2017–2018 учебный год

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

По окончании курса учащиеся должны:

знать:

1. Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.
2. Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).
3. Выполнять основные технические действия в лёгкой атлетике.
4. Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

уметь:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Ожидаемый педагогический результат

По окончании обучения:

1. Желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики.
2. Стремление овладеть основами техники бега, прыжков, расширение знаний по вопросам правил соревнований.
3. Повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
4. Освоить технику бега на короткие и средние дистанции.
5. Иметь представление о технике бега на длинные дистанции.
6. Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
7. Интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ «БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ»

Раздел 1. Теоретический

Тема 1.1. Основы знаний. История и развитие легкой атлетики. Современные виды спорта, входящие в программу лёгкой атлетики. Классификация соревнований. Правила проведения соревнований. Знание теории спортивной подготовки очень важно для легкоатлета. Знание процессов, происходящих в организме под влиянием физических упражнений. Самоконтроль. Гигиена спортсмена и закаливание.

Раздел 2. Практический

Тема 1. Техника беговых дисциплин Техника беговых дисциплин. Под совершенной техникой бега понимают наиболее эффективные, рациональные экономичные движения бегуна, позволяющие ему показать высокие результаты. Технику бега характеризуют постановка стопы на грунт и последующая «работа» ног, положение туловища и головы, «работа» рук, частота и длина шагов, скорость бега, степень расслабления мышц в нерабочие моменты.

Тема 2. Техника бега на короткие дистанции. Для анализа техники спринтерского бега выделяют условно в нём: старт, стартовое ускорение; бег по дистанции; финиширование.

Тема 3. Техника бега на средние и длинные дистанции. В основе современной техники бега лежит стремление добиться: 1. высокой скорости передвижения; 2. сохранения этой скорости на протяжении всей дистанции бега при минимуме затрат энергии; 3. свободы и естественности в каждом движении.

Тема 4. Техника эстафетного бега. Для обеспечения эффективной передачи бегунам важно иметь чувство пространства, чтобы при приёме эстафетной палочки точно и своевременно начать стартовый разбег (в момент пересечения передающим контрольной отметки), а также чувство скорости.

Раздел 3. Тактическая подготовка.

Тема 1. Тактическая подготовка в тренировках по лёгкой атлетике. Спортивная тактика – искусство ведения борьбы с противником, её главная задача – наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов.

Тема 2. Морально волевая подготовка в тренировках по лёгкой атлетике. Развивать у легкоатлетов упорство, настойчивость в достижении намеченной цели. При этом цель должна быть определена на ближайший и отдалённый период. Для того чтобы конечная цель не казалась недостижимой, перед спортсменами ставят промежуточные задачи(цели), всё более усложняя их.

Раздел 4. Общая физическая подготовка.

Тема 1. Общая физическая подготовка в тренировках по лёгкой атлетике. Одной из главнейших частей тренировки по лёгкой атлетике является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена.

Развитие двигательных качеств легкоатлета: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций – это основа физической подготовки.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения;

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;

Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма.

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

Раздел 5. Участие в соревнованиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование темы, раздела	Количество часов
Раздел 1. Теоретический		8
Тема 1. Основы знаний		8
	История и развитие легкой атлетики. Современные виды спорта, входящие в программу лёгкой атлетики. Классификация соревнований. Правила проведения соревнований. Знание теории спортивной подготовки очень важно для легкоатлета. Знание процессов, происходящих в организме под влиянием физических упражнений. Самоконтроль. Гигиена спортсмена и закаливание.	
Раздел 2. Практический		66
Тема 1. Техника беговых дисциплин.		22
	Техника беговых дисциплин. Под совершенной техникой бега понимают наиболее эффективные, рациональные экономичные движения бегуна, позволяющие ему показать высокие результаты. Технику бега характеризуют постановка стопы на грунт и последующая «работа» ног, положение туловища и головы, «работа» рук, частота и длина шагов, скорость бега, степень расслабления мышц в нерабочие моменты.	
Тема 2. Техника бега на короткие дистанции		11
	Для анализа техники спринтерского бега выделяют условно в нём: старт, стартовое ускорение; бег по дистанции; финиширование.	
Тема 3. Техника бега на средние и длинные дистанции		11
	В основе современной техники бега лежит стремление добиться: 1. высокой скорости передвижения; 2.сохранение этой скорости на протяжении всей дистанции бега при минимуме затрат энергии; 3.свободы и естественности в каждом движении.	
Тема 4. Техника эстафетного бега		22

	Для обеспечения эффективной передачи бегунам важно иметь чувство пространства, чтобы при приёме эстафетной палочки точно и своевременно начать стартовый разбег (в момент пересечения передающим контрольной отметки), а также чувство скорости.	
Раздел 3. Тактическая подготовка		10
Тема 1. Тактическая подготовка в тренировках по лёгкой атлетике		5
	Спортивная тактика – искусство ведения борьбы с противником, её главная задача – наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы на соперником, для достижения максимальных для себя результатов.	
Тема 2. Морально волевая подготовка в тренировках по лёгкой атлетике		5
	Развивать у легкоатлетов упорство, настойчивость в достижении намеченной цели. При этом цель должна быть определена на ближайший и отдалённый период. Для того чтобы конечная цель не казалась недостижимой, перед спортсменами ставят промежуточные задачи (цели), всё более усложняя их.	
Раздел 4. Общая физическая подготовка		18
Тема 1. Общая физическая подготовка в тренировках по лёгкой атлетике		
	<p>Одной из главнейших частей тренировки по лёгкой атлетике является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена.</p> <p>Развитие двигательных качеств легкоатлета: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций – это основа физической подготовки.</p> <p>Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.</p> <p>Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.</p>	

	<p>Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.</p> <p>Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.</p> <p>Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.</p> <p>Упражнения на гимнастических снарядах.</p> <p>Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.</p> <p>Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма.</p> <p>Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики.</p> <p>Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.</p>	
Раздел 1. Участие в соревнованиях		6
ИТОГО:		108

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
Раздел 1. Теоретический				
Тема 1. Основы знаний				
1.	История и развитие легкой атлетики.	1		
2.	Современные виды спорта, входящие в программу лёгкой атлетики.	1		
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1		
4.	Классификация соревнований.	1		
5.	Правила проведения соревнований.	1		
6.	Знание теории спортивной подготовки очень важно для легкоатлета.	1		
7.	Знание процессов происходящих в организме под влиянием физических упражнений.	1		
8.	Самоконтроль.	1		
Раздел 2. Практический				
Тема 1. Техника бега на короткие дистанции				
9.	Старт, стартовое ускорение.	8		
10.	Бег по дистанции.	7		
11.	Финиширование.	7		
Тема 2. Техника бега на средние и длинные дистанции				
12.	Высокая скорость передвижения.	7		
13.	Сохранение этой скорости на протяжении всей дистанции бега при минимуме затрат энергии.	8		
14.	Свобода и естественность в каждом движении.	7		

Тема 3. Техника эстафетного бега				
15.	Стартовый разбег (в момент пересечения передающим контрольной отметки).	12		
16.	Чувство скорости (передача).	10		
Раздел 3. Тактическая подготовка				
Тема 1. Тактическая подготовка в тренировках по лёгкой атлетике				
17.	Искусство ведения борьбы с противником.	2		
18.	Использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов.	3		
Тема 2. Морально волевая подготовка в тренировках по лёгкой атлетике				
19.	Развивать у легкоатлетов упорство, настойчивость в достижении намеченной цели.	2		
20.	Промежуточные задачи (цели), для спортсмена.	3		
Раздел 4. Общая физическая подготовка				
21.	Развитие двигательных качеств легкоатлета: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, а также укрепление здоровья.	3		
22.	Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.	3		
23.	Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.	2		
24.	Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.	2		
25.	Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.	1		
26.	Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через	4		

	препятствие.			
27.	Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувырки, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.	2		
28.	Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.	1		
Раздел 5. Участие в соревнованиях		6		
ИТОГО:		108		

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ШКОЛА №21 города ЛИПЕЦКА**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол № 4 от 24.05.2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ СШ № 21
С.А. Лежнев
Приказ № 265-О от 24.05.2017 г.



**Рабочая программа дополнительного образования
физкультурно-спортивной направленности
(теоретическая часть)
«Быстрее, выше, сильнее»
на 201-2018 учебный год**

Возраст обучающихся: 12-13 лет
Срок реализации: 2017-2018 уч. год
ФИО педагога: Щукина Маргарита Михайловна
Должность: учитель физической культуры

г. Липецк
2017–2018 учебный год

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

В ходе освоения теоретического модуля обучающиеся приобретают следующие знания:

- об истории развития легкой атлетики;
- о современных видах спорта, входящих в программу легкой атлетики;
- о классификации соревнований;
- о правилах проведения соревнований;
- о теории спортивной подготовки легкоатлета;
- о процессах, происходящих в организме человека под влиянием физических упражнений;
- о гигиене спортсмена и закаливании организма.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ «Быстрее, выше, сильнее»

Раздел 1. Теоретический

Тема 1. Основы знаний. История и развитие легкой атлетики. Современные виды спорта, входящие в программу лёгкой атлетики. Классификация соревнований. Правила проведения соревнований. Знание теории спортивной подготовки очень важно для легкоатлета. Знание процессов, происходящих в организме под влиянием физических упражнений. Самоконтроль. Гигиена спортсмена и закаливание.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Теоретическая часть

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
Раздел 1. Теоретический				
Тема 1. Основы знаний		8		
1.	История и развитие легкой атлетики.	1		
2.	Современные виды спорта, входящие в программу лёгкой атлетики.	1		
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1		
4.	Классификация соревнований.	1		
5.	Правила проведения соревнований.	1		
6.	Знание теории спортивной подготовки очень важно для легкоатлета.	1		
7.	Знание процессов, происходящих в организме под влиянием физических упражнений.	1		
8.	Самоконтроль.	1		
ИТОГО:		8		