

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Верхнеуринская средняя общеобразовательная школа»

«Согласовано»
Заместитель директора по ВР
_____ О.Н. Тарасенко
«31» августа 2023г.



«Утверждаю»
Директор школы
Приказ № 55/16
«31» августа 2023
/С.В. Кудрявцева/

Программа дополнительного образования

«Быть здоровым – это здорово! »

Возраст детей: 12-17 лет.

Срок реализации: 2023-2025г.

Автор программы:

Тиманов Алексей Михайлович

С.Верхняя Уря

2023г.

Пояснительная записка

Программа «Быть здоровым-это здорово» разработана на основе Примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Лёгкая атлетика») под редакцией Н.С. Федченко, директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», кандидат педагогических наук. Содержание программы «Быть здоровым-это здорово» включает развитие и внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, реализацию программы дополнительного образования на основе традиционных, прикладных и популярных у обучающихся видов спорта, в том числе легкой атлетики.

Трудно переоценить сегодня актуальность вопросов сохранения и укрепления здоровья школьников. В качестве главных ориентиров физического воспитания детей можно отметить следующие акценты:

- всестороннее развитие и совершенствование двигательных способностей школьников и развитие их двигательной активности;
- укрепление здоровья и профилактика заболеваний путём воспитания у детей устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- развитие не только физических, но и нравственных качеств, способствующих укреплению навыков внутренней организации, самодисциплины и силы воли;
- развитие коммуникативных качеств характера, физической и психоэмоциональной рекреации и реабилитации, навыков соревновательной деятельности и конструктивной работе в команде, наполняющих жизнь подростков позитивным настроением.

Физическая культура играет значительную роль в жизнедеятельности обучающихся, так как большую часть времени дня они ведут малоподвижный образ жизни, связанный с высоким объемом учебных и внеучебных нагрузок, со значительным напряжением внимания, зрения, уменьшением продолжительности сна и прогулок, интенсивной интеллектуальной деятельностью.

Школьный возраст - один из самых сложных этапов возрастного развития организма человека, который охватывает достаточно большой период времени и включает: рост, дифференцировку органов и тканей, приобретение организмом характерных для него форм.

Данные факторы находятся между собой в тесной взаимосвязи и взаимозависимости. При этом характерной особенностью процесса роста детского организма является неравномерность и волнообразность.

Недостаточность двигательной активности нарушает процесс гармоничного развития детей и вызывает ряд серьезных изменений в их организме.

Одним из наиболее доступных средств увеличения потенциала здоровья обучающихся и увеличения их двигательной активности являются занятия легкой атлетикой, которые, кроме укрепляющих детский организм, закаливающих и профилактических функций, дают возможность развивать все физические (двигательные) качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, координацию, с учетом сенситивных периодов развития детей и подростков.

Занятия лёгкой атлетикой являются общедоступными благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься практически повсеместно и в любое время года.

Занятия легкой атлетикой имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как владение основами техники бега, прыжков и метаний является жизненно необходимыми навыками каждого человека. Кроме того, основы легкоатлетических дисциплин играют важную роль в общефизической подготовке спортсменов практически во всех видах спорта.

Занятия различными видами легкой атлетики способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей и подростков, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень дыхательной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и других систем организма человека, вследствие чего увеличивается жизненная емкость лёгких и мышечная масса, улучшается кровообращение, активизируется обмен веществ, повышается тонус нервной системы.

В настоящее время легкая атлетика — это средство физического воспитания и оздоровления, спорт, активная досуговая и профессиональная деятельность.

Беговые виды легкой атлетики является прекрасным средством закаливания, оказывая положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышение выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Активно развивается проект Всероссийской федерации легкой атлетики «Национальное беговое движение», который направлен на привлечение к регулярным занятиям бегом значительных групп различного возраста, в том числе – и школьников

Владение основами бега, прыжков и метаний обеспечивает каждому обучающемуся всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Систематические занятия различными видами легкой атлетики содействуют развитию личностных качеств обучающихся - нравственных (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность), а также развитию способности управлять своим эмоциональным состоянием. В реализации данной программы могут входить обучающиеся с 12 до 17 лет, а также ребята имеющие ограничения по состоянию здоровья не связанные с нарушением опорно двигательного аппарата.

Цель - обучение основам легкоатлетических дисциплин (бега, прыжков и метаний) как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств легкой атлетики.

Задачи :

- всестороннее гармонично развивать детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

- укреплять физическое, психологическое и социальное здоровье обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами легкой атлетики;
- формировать технические навыки бега, прыжков и метаний и умения применять их в различных условиях;
- формировать общие представления о различных видах легкой атлетики, их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- обучать основам техники бега, прыжков и метаний, безопасному поведению на занятиях на стадионе (спортивной площадке), в легкоатлетическом манеже, в спортивном зале, при проведении соревнований по кроссу и различным эстафетам; отдыхе на природе, в критических ситуациях;
- формировать культуру движений, обогащение двигательного опыта средствами различных видов легкой атлетики с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- воспитывать общую культуру развития личности обучающегося средствами легкой атлетики, в том числе, для самореализации и самоопределения;
- популяризация легкой атлетики в общеобразовательной организации, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям различными видами легкой атлетики в школьном спортивном клубе, к участию в соревнованиях;
- выявлять, развивать и поддерживать одаренных детей в области спорта.

Преимущество данной программы состоит в том, что используемые технологии бега, прыжков и метаний решают комплекс основных задач физического воспитания на всех уровнях общего образования:

- создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;
- являются действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации;
- формируют навыки собственной культуры поведения при проведении тренировочных занятий и во время соревнований на стадионе (спортивной площадке), легкоатлетическом манеже (спортивном зале), при проведении соревнований по кроссу и эстафетному бегу, при занятиях физической культурой и спортом в целом;
- обеспечивают развитие всех физических качеств и функциональных систем организма;
- расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на основе занятий различными видами легкой атлетики;
- являются действенным средством подготовки обучающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В содержании программы специфика бега, прыжков и метаний сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (гимнастика, спортивные игры, и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всеми возрастными категориями обучающихся, независимо от уровня их физического развития и гендерных различий.

Многообразие форм движений, в том числе и сложно-координационных, способствует воспитанию основных физических качеств - быстроты, ловкости, гибкости,

что является благоприятным для детей младшего и среднего школьного возраста, с учетом чувствительных периодов развития двигательных качеств.

Содержание программы

Раздел 1. Знания о легкой атлетике

История возникновения и развития легкой атлетики как вида спорта. История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой.

Характеристика видов легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба). Различные виды бега (дистанции), прыжков и метаний. Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования (функции). Основные требования к стадиону, легкоатлетическому манежу, трассе для кросса и пробегов. Словарь терминов и определений по легкой атлетике.

Занятия легкой атлетикой как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и закаливания. Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики. Основные средства и методы обучения технике способов бега, прыжков и метаний. Игры и развлечения в процессе занятий легкой атлетикой.

Влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности человека.

Правила поведения и техники безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики на стадионе, в легкоатлетическом манеже (в спортивном зале), на трассе для кросса.

Режим дня при занятиях легкой атлетикой. Личная гигиена во время занятий легкой атлетикой. Форма одежды/легкоатлетическая экипировка (спортивный костюм, спортивные трусы и майка, кроссовки, полотенце), сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий различными видами легкой атлетики.

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Режим дня юного легкоатлета. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий различными видами легкой атлетики. Правильное сбалансированное питание при занятии различными видами легкой атлетики. Характерные травмы во время занятий бегом, прыжками и метаниями и мероприятия по их предупреждению.

Выбор и подготовка места для занятий различными видами легкой атлетики. Выбор одежды и обуви для занятий бегом, прыжками и метаниями. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования для занятий различными видами легкой атлетики. Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул. Судейство простейших спортивных соревнований по легкой атлетике в качестве судьи или помощника судьи.

Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в беге, прыжках и метаниях. Самостоятельное

освоение двигательных действий в различных видах легкой атлетики. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям; способы выявления и исправления технических ошибок. Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (выносливости, силы, гибкости, ловкости и скоростных способностей), в соответствии с сенситивными периодами развития детей в этом возрасте и рекомендуемой последовательностью развития физических двигательных качеств (в младшем школьном возрасте акцентируется внимание на развитии быстроты, гибкости и ловкости).

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на стадионе и в легкоатлетическом манеже (спортивном зале). Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов и т.п.). Перенос технических навыков выполнения упражнений в целостное легкоатлетическое упражнение (бег на короткой дистанции с ускорением, прыжок в длину с короткого разбега, метание мяча и/или медбола и т.д.)

Бег со старта из различных положений, бег со сменой темпа и направлений бега, многоскоки (прыжки с ноги на ногу), метание медбола с партнером и т.д.

Пробегание учебных дистанций с низкого и высокого старта, с хода, в группах и в парах с фиксацией результата. Участие в соревновательной деятельности в различных комбинациях видов легкой атлетики, соблюдая принципы разносторонней подготовки (использование элементов бега, прыжков и метаний).

Игры, игровые задания и развлечения с использованием элементов легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях (с элементами соревнования; не имеющие сюжета; игры сюжетного характера; командные игры). Соревнования проводятся в основном по нестандартным многоборьям, например, 3-4 вида («станции»), которые имеют четкую направленность – спринтерско-барьерную, прыжковую или метательскую. Требования к физической подготовке детей не должны быть завышенными; каждому обучающемуся следует пройти каждую «станцию» и обязательно принести очки команде - никто не должен получить нулевую оценку. Обучающимся и командам должно даваться две попытки на прохождение каждой «станции», в зачет принимается лучший результат.

Планируемые результаты освоения курса

Изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательного воздействия окружающей среды, желание и умение вести здоровый образ жизни.

Включение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий.

Снижение заболеваемости школьников.

Снижение психоэмоциональных расстройств.

Повышение уровня физической подготовки школьников.

Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.

Снижение последствий умственной нагрузки.

Повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе.

Личностными результатами проявление патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития легкой атлетики; проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения отечественных легкоатлетов на мировых чемпионатах и первенствах, Чемпионатах Европы и Олимпийских играх;

проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами легкой атлетики профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта, в том числе через традиции и идеалы главных организаций по легкой атлетике регионального, всероссийского и мирового уровней, а также школьных спортивных клубов;

сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами), достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по легкой атлетике;

проявление готовности соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии легкой атлетикой;

способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах; способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами легкой атлетики.

Метапредметные результаты умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами различных видов легкой атлетики, составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми; работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

владение основами самоконтроля, самооценки, выявление, анализ и нахождение способов устранения ошибок при выполнении технических действий в различных видах легкой атлетики;

организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий различными видами легкой атлетики;

умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности, способность самостоятельно применять различные методы и инструменты в информационно-познавательной деятельности;

Планируемые предметные результаты *на уровне основного общего и среднего образования:*

знания о значении легкой атлетики, особенно бега, как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;

знания о роли легкой атлетики в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижениях выдающихся отечественных легкоатлетов, их вкладе в развитие легкой атлетики;

умение характеризовать виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, соревнования на стадионе, в манеже, пробеги по шоссе, кросс, спортивная ходьба);

знание легкоатлетических дисциплин и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей; применение терминологии и правил проведения соревнований по различным видам легкой атлетики в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

использование основных средств и методов обучения основам техники различных видов легкой атлетики; знание прикладного значения легкой атлетики;

владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий легкой атлетикой на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале) и вне стадиона;

умение выполнять комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики; упражнения для изучения техники отдельных видов легкой атлетики их совершенствования;

умение составлять и демонстрировать комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерные для легкой атлетики в целом и отдельно для бега, прыжков и метаний;

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий легкой атлетикой, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

знание и умение выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в различных видах легкой атлетики; участие в соревнованиях по легкой атлетике.

Календарный учебный график 1 год обучения

№	Содержание темы	Количество учебных часов	Дата по плану	Дата по факту
---	-----------------	--------------------------	---------------	---------------

1	История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Инструктажи по ТБ	1	05.09	
2	Характеристика различных видов легкой атлетики (бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы).	1	07.09	
3	Бег на короткие дистанции.	1	12.09	
4	Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Подготовка и проведение осеннего кросса.	6	14.09 19.09 21.9 26.09 28.09 03.10,	
5	Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой Общая физическая подготовка.	5	05.10, 10.10. 12.10 17.10 19.10.	
6	Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Программа соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания, многоборья, спортивная ходьба, соревнования вне стадиона).	8	24.10 26.10. 07.11 09.11 14.11 16.11 21.11 23.11	
7	Подготовка к соревнованиям. Соревнования по баскетболу Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по легкой атлетике (основные функции).	8	28.11. 30.11. 05.12 07.12 12.12 14.12. 19.12 21.12	
8	Словарь терминов и определений по легкой атлетике.	1	26.12	
9	Занятия легкой атлетикой (в первую очередь бегом и спортивной ходьбой) как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма.	8	28.12 09.01 11.01 16.01. 18.01 23.01. 25.01 30.01	
10	Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов. Общеразвивающие упражнения (с предметами). Гимнастические элементы. Гимнастическая комбинация из освоенных элементов.	8	01.02 06.02 08.02 13.02. 15.02. 20.02 22.02	

			27.02	
11	Значение занятий различными видами легкой атлетики на формирование положительных качеств личности человека. Основные требования к спортивным сооружениям для занятий легкой атлетикой (стадион, манеж – размеры, планировка, беговая дорожка, секторы для прыжков и метаний).	8	29.02 05.03 07.03 12.03 14.03 19.03 21.03 02.04	
12	Основные средства и методы обучения технике различных видов легкой атлетики. Прыжок в высоту. Прыжок в длину. Метание малого мяча. Контрольные испытания	8	04.04 09.04 11.04 16.04 18.04 23.04 25.04 30.04	
13	Основы прикладного значения различных видов легкой атлетики. Игры и развлечения при занятиях различными видами легкой атлетики. Спортивные соревнования: -лёгкой атлетике	5	02.05. 07.05 14.05. 16.05. 21.05	
	ИТОГО 68ЧАСОВ			

Календарный учебный график 2 года обучения

№	Содержание темы	Количество учебных часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Инструктажи по ТБ	4	03.09 05.09 10.09 12.09	
2	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде, кроссовой и специальной обуви для занятий легкой атлетикой. Лёгкая атлетика Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции.	4	17.09 19.09 24.09 26.09	
3	Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча в цель. Кроссовая подготовка. Подготовка к осеннему легкоатлетическому кроссу.	6	01.10 03.10 08.10 10.10 15.10 17.10	
4	Правильное сбалансированное питание в	8	22.10	

	различных видах легкой атлетики. Общая физическая подготовка. Техника безопасности на занятиях баскетболом Ведение мяча с изменением направления и скорости Броски мяча в корзину, с места. Броски мяча в корзину, в движении.		24.10 29.10 31.10 05.11 07.11 12.11 14.11	
5	Подготовка к соревнованиям. Соревнования по баскетболу. Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики; упражнения для изучения техники бега, прыжков и метаний и ее совершенствования.	8	19.11 21.11 26.11 28.11 03.12 05.12 10.12 12.12	
6	Самостоятельное освоение двигательных действий.	6	17.12 19.12 24.12 26.12 09.01 14.01	
7	Судейство простейших спортивных соревнований по различным видам легкой атлетики в качестве судьи. Общая физическая подготовка. Гимнастические элементы. Беседы: «Травмы. Оказание первой медицинской помощи», «Правила соревнований, оборудование, инвентарь». Подвижные игры с элементами волейбола. Подвижные игры с элементами баскетбола	8	16.01 21.01 23.01 28.01 30.01 04.02 06.02 11.02	
8	Характерные травмы во время занятий различными видами легкой атлетики и мероприятия по их профилактике. Общая физическая подготовка. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в высоту	6	13.02 18.02 20.02 25.02 27.02 04.03	
9	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов в беге, прыжках и метаниях. Общая физическая подготовка. Прохождение полосы препятствий. Эстафетный бег	6	06.03 11.03 13.03 18.03 20.03 01.04	
10	Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.	6	03.04 08.04 10.04 15.04 17.04 22.04	
11	Беседы «В здоровом теле- здоровый дух». Подготовка и проведение «Дня здоровья».	6	24.04 29.04 06.05 08.05	

			13.05	
			15.05	
	ИТОГО-68часов			

Условия реализации программы

Особенности организации учебного процесса

Материал каждого занятия рассчитан на 40 - 45 минут. Во время занятий у ребенка происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки.

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные – рассказ, объяснение нового материала;
- практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая. При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Формы аттестации:

Формы подведения итогов реализации рабочей программы

Усвоение учащимися программного материала, отслеживаются в ходе проведения **следующих форм контролей предварительного:** проводится тестирование физических данных учащихся;

текущего: в конце каждого раздела разученных игр проводятся эстафеты, старты, соревнования на которых дети показывают полученные знания, физические умения по заданной теме. Дети оценивают результаты свои, товарищей, объясняют, что получается, а над чем ещё надо поработать.

итогового: результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, принимать участие в различных праздничных мероприятиях:

- спортивные соревнования;
- спортивные кроссы
- «День здоровья».

**Контрольно -тестовые упражнения для обучающихся
по окончании основного общего и среднего образования**

№№ п/п	Контрольные упражнения
1.	Челночный бег 3x10
2.	Подтягивание из виса
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)
4.	Бег 30 м со старта
5.	Бег 300 м – 500 м
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, или выпрыгивание вверх по Абалакову
7.	Тройной прыжок с места
8.	Метание мяча 150 г
9.	Метание медбола вперед или назад
10.	Кросс 2 км
11.	Прыжки через скакалку 30 с

Список использованной литературы

Список литературы

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации №999 (от 20.12.2021) «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)», зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 30 декабря 2021 года.
2. «Бегай! Прыгай! Метай!» Официальное руководство Международной ассоциации легкоатлетических федераций по обучению легкой атлетике / Х. Мюллер, В. Ритцдорф (издание на рус. яз. подготовлено Московским RDC, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 216 с.
3. «Введение в теорию тренировки. Официальное руководство Международной ассоциации легкоатлетических федераций по обучению легкой атлетике по обучению легкой атлетике (2-е изд.) / Ред. П. Дж. Л. Томпсон (издание на рус. яз. подготовлено Московским Региональным центром развития легкой атлетики, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 192 с.
4. Программа Международной ассоциации легкоатлетических федераций «Детская легкая атлетика»: командные соревнования для детей: Пер. с англ. А. Гнетовой / Под общ. ред. В. Б. Зеличенка. – М., 2006. – 63 с.
5. Подготовка юных легкоатлетов / Предисл. и науч. ред. В.Б. Зеличенка. –М.: Терра. Спорт, 2000. – 56 с.
6. Сирис П.З., Гайдарска П.М., Рачев К.И. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.
7. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 176 с.
8. Жийяр М.В., Левченкова Т.В., Киселева Е.В., Соловьёв В.Б. Социально – педагогический анализ отношения учителей физической культуры к организации и проведению муниципального этапа всероссийской олимпиады школьников по физической культуре //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно – методический журнал РАО, РГУФКСМиТ. - № 2. - 2017 г. – С.74 -76.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»: Приказ Минспорта России от 20.08.2019 № 673 - URL: <https://www.minsport.gov.ru/2019/doc/Prikaz673-ot20082019.pdf>.
2. Правила вида спорта «Легкая атлетика». – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6686> .
3. <https://worldathletics.org/>- официальный сайт Всемирной легкоатлетической ассоциации.
4. <https://european-athletics.com> – официальный сайт Европейской легкоатлетической ассоциации.
5. <https://rusathletics.info> - официальный сайт Всероссийской федерации легкой атлетики.
6. Детская легкая атлетика. – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6707>.
7. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлета – URL: https://la.sportedu.ru/sites/la.sportedu.ru/files/popov_v.555_spetsialnyh_uprazhneniy_1.pdf

8. Методические рекомендации по совершенствованию многолетней подготовки спортивного резерва в легкой атлетике / В.Б. Зеличенко, В.П. Черкашин, И.Н. Мироненко [и др.]. – М., 2016. – 543 с. – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6707>.

9. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» для этапа начальной подготовки https://rusathletics.info/wp-content/uploads/2020/12/tipovaya_programma_enp.pdf

Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 461 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454033>.