****

**Планируемые результаты освоения курса**

            **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

*Первый уровень: усвоение обучающимися социально значимых знаний*.

- Знание норм и традиций того общества, в котором он живёт;

- знание об истории лёгкой атлетики и развития данного вида спорта в нашей стране.

*Второй уровень: развитие социально значимых отношений.*

- Формировать положительное отношение к систематическим занятиям лёгкой атлетикой;

- учить взаимоотношению в команде;

- развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду;

- учить ценить своё здоровье и развивать неприязнь к вредным привычкам.

*Третий уровень: приобретение обучающимися опыта осуществления социально значимых действий.*

- Понимать  роль лёгкой атлетики в укреплении здоровья;

- научить обучающихся самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок;

- уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

          **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

*- Иметь представление*об  истории развития в России, о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;

- демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции;

- иметь представление о технике бега на длинные дистанции;

- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

- демонстрировать технику метания мяча на дальность с разбега и с места.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

*Обучающиеся научатся:*

- следовать при выполнении задания инструкциям учителя;

- понимать цель выполняемых действий;

- различать подвижные и спортивные игры.

*Обучающиеся получат возможность научиться:*

- принимать решения, связанные с игровыми действиями;

- взаимодействовать друг с другом на площадке;

- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

**Содержание программы**

 Программа предусмотрена для обучающихся 10-18 лет. Срок реализации – 1 год (68 часов)

*Теоретический программный материал.*

Физическая культура и спорт в РФ**.** Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины, влияние спорта на укрепление здоровья.

**История развития легкоатлетического спорта**. Возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта.

**Гигиена спортсмена и закаливание.**Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий (в процессе занятий).

**Места занятий, их оборудование и подготовка.** Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем (в процессе занятий)

*Практические занятия****.***

Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.

**Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.** Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

**Знакомство с правилами соревнований.**

*Практические занятия.*Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину (в процессе занятий).

*Практический программный материал.*

**Общая физическая подготовка.** Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменениями направления; общеразвиваюшие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

*Упражнения из других видов спорта.*

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами(перекладина, скамейка, стенка, палка, скакалка и др.) в висах и упорах, подтягивания, перелезание, лазанье, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.

*Подвижные игры.* Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: «Перестрелка», «Удочка», «Мячкапитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяч водящему», «Четыре мяча».

*Баскетбол.*Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумяруками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча Тактика нападения выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

*Волейбол.*Передачи в парах*,* через сетку*,* подачи мяча, блокирование*,* нападающий удар*,* двусторонняя игра.

**Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.**

*Ходьба.*Обычнаяв равномерном темпе сосвободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске ибревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800 м (отрезки 60, 100, 200,300, 400,500,600м).

*Бег.*Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»). Повторный бег с предельной и около предельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции, эстафетный бег на отрезках 40—60 м; кроссовый бег до 1000 м; различные беговые упражнения и многоскоки.

*Прыжки.*С места в длину, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги». Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.

*Метание.*Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда теннисного мяча, исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание мяча с 1—3—5—7 шагов. Толкание ядра (ознакомление), толкание одной рукой вверх, вперед — вверх при держании его на весу. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами — снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятий** | **Кол-во часов** |
| 1. | Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции:- ознакомление с техникой- изучение техники бега по прямой. Спортивная игра в баскетбол | 1 |
| 2. | Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Спортивная игра в баскетбол | 1 |
| 3. | Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений. Спортивная игра в баскетбол | 1 |
| 4. | Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Спортивная игра в баскетбол | 1 |
| 5. | Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд.  | 1 |
| 6. | Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта(варианты низкого старта); - установление стартовых колодок. Спортивная игра в баскетбол | 1 |
| 7. | Обучение технике спринтерского бега:- выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу- изучение техники стартового разгона- изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Спортивная игра в баскетбол | 1 |
| 8. | Обучение технике спринтерского бега:- изучение техники бега по повороту- изучение техники низкого старта на повороте- изучение техники финиширования- совершенствование в технике бега Спортивная игра в баскетбол | 1 |
| 9. | ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивная игра в баскетбол | 1 |
| 10. | ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры | 1 |
| 11. | Инструктаж по ТБ.  ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»- ознакомление с техникой- изучение отталкивания- изучение сочетания разбега с отталкиванием Спортивная игра в баскетбол. | 1 |
| 12. | ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»- изучение техники полетной фазы- изучение группировки и приземления. Спортивная игра в баскетбол. | 1 |
| 13. | ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега. - изучение прыжка в целом- совершенствование техники Метание мяча на результат. | 1 |
| 14. | ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе. | 1 |
| 15. | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра. | 1 |
| 16. | ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры | 1 |
| 17. | ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры. | 1 |
| 18. | Контрольное занятие: эстафета 4 по 100. | 1 |
| 19. | ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол. | 1 |
| 20. | ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол. | 1 |
| 21. | ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе | 1 |
| 22. | Соревнования по метанию мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол. | 1 |
| 23. | Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивная игра в волейбол. | 1 |
| 24. | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра. | 1 |
| 25. | СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг. Волейбол. | 1 |
| 26. | Бег на средние учебные дистанции. Волейбол. | 1 |
| 27. | СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки, бег в медленном темпе(2-2,5мин)Контрольный урок: бег 60 м. Подвижная игра. | 1 |
| 28. | ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивная игра в волейбол. | 1 |
| 29. | ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномеренном темпе 1000 м. Спортивная игра в волейбол. | 1 |
| 30. | СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 \* 10 м и 6 \* 10 м. Встречная эстафета. | 1 |
| 31. | ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра. | 1 |
| 32. | Соревнования по бегу на длинные дистанции. | 1 |
| 33. | Бег 700м. Спортивная игра в волейбол. | 1 |
| 34. | Метание гранаты. Встречная эстафета. Подвижные игры | 1 |
| 35. | Кросс 900м. Подвижные игры | 1 |
| 36. | Челночный бег 3 \* 10м и 4 \* 9 м, Спортивная игра баскетбол.  | 1 |
| 37. | ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивная игра в баскетбол | 1 |
| 38. | Бег 60, 100м. Спортивная игра в баскетбол. | 1 |
| 39. | ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры. | 1 |
| 40. | Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка | 1 |
| 41. | Кросс 1500м | 1 |
| 42. | Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол. | 1 |
| 43. | Кросс 2000м | 1 |
| 44. | Встречная эстафета. Стартовый разгон | 1 |
| 45. | ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивная игра в волейбол. | 1 |
| 46. | Развитие силы. ОФП с набивными мячами. Подвижные игры | 1 |
| 47. | Специальные беговые упражнения. ОФП | 1 |
| 48. | Эстафетный бег по повороту,4х50 м, 4х100 м | 1 |
| 49. | Правила соревнований. Бег 60, 100 м | 1 |
| 50. | Бег 500-800м в равномерном темпе. Игра в волейбол | 1 |
| 51. | ОФП – прыжковые упражнения, техника тройного прыжка | 1 |
| 52. | Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки, Подвижные игры | 1 |
| 53. | Места занятий, их оборудование и подготовка. ОРУ | 1 |
| 54. | Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» | 1 |
| 55. | Челночный бег 3х10м и 6х10 м. Спортивная игра в баскетбол | 1 |
| 56. | Бег по пересечённой местности в чередовании с ходьбой. ОФП | 1 |
| 57. | Подвижные игры на развития быстроты | 1 |
| 58. | Прыжок в высоту «перешагивание» | 1 |
| 59. | Развитие гибкости. ОРУ на гибкость. Подвижные игры | 1 |
| 60. | Судейство соревнований. Правила. | 1 |
| 61. | Прыжок в длину с разбега. Спортивная игра в баскетбол | 1 |
| 62. | Прыжок в высоту «перекидной». Спортивная игра в баскетбол | 1 |
| 63. | Метание мяча, гранаты: с места и с разбега. На дальность и в цель. Спортивная игра в баскетбол | 1 |
| 64. | Кросс 1000 м. Спортивная игра в баскетбол | 1 |
| 65. | ОФП. Составление ОРУ на гибкость. Спортивная игра в футбол. | 1 |
| 66. | Специальные беговые упражнения. ОФП. Спортивная игра в футбол | 1 |
| 67. | Соревнования в кружке итоги года. Короткие дистанции и прыжок в длину. | 1 |
| 68. | Соревнования в кружке итоги года. Средние дистанции. Спортивная игра в футбол. | 1 |