

Управление образования Администрации города Ижевска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №73»

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 10
от «28» августа 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ №73
М.А. Соротокина
Приказ № 195
от «31» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивной направленности
«Юный легкоатлет»

Уровень сложности: стартовый
Возраст обучающихся: 12-16 лет
Срок реализации программы: 2 года

Составитель: Чигорева Анастасия
Васильевна
Педагог дополнительного образования
МБОУ СОШ №73

Ижевск 2023

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Актуальность программы:

заключается в том, что в современном мире спорт является востребованным видом деятельности. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма..

Отличительная особенность программы заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта.

Программа секции по легкой атлетике составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Адресат программы: обучающиеся 12-16 лет. Набор в объединения является свободным, осуществляется на добровольной основе; специальных знаний, умений и навыков не требуется. Наполняемость группы 10-14 человек. Группа может быть смешанной (мальчики, девочки).

Объем программы – общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы 216 ч.

Срок освоения программы – 9 месяцев согласно календарному учебному графику.

Уровень реализации программы – базовый.

Формы организации образовательного процесса – групповые работы, при которой учитель работает с группой учащихся, составленной с учетом наличия у них каких-либо значимых для учебного процесса общих качеств.

Использование педагогических технологий:

- индивидуализация обучения (каждому отводится время, соответствующее его личным способностям и возможностям, чтобы обеспечить усвоение необходимого учебного материала);
- технология коллективной творческой деятельности (организация совместной деятельности, при которой все члены коллектива участвуют в планировании, подготовке, осуществлении и анализе любого дела).

Виды занятий по программе - теоретические и практические.

Режим занятий – продолжительность занятий составляет 2 часа – 3 раз в неделю (6 академических часов в неделю).

Язык обучения по программе – русский.

Форма обучения по программе – тренировка, беседа, упражнения, игра, соревнования, сдача нормативов, тестирование

1.1. Цель и задачи программы

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

С учетом индивидуальных и возрастных психологических особенностей обучающихся, при изучении курса дополнительного образования решаются следующие **основные задачи:**

Обучающие: - освоение жизненно важных двигательных действий (ходьбы, бега, прыжков и метаний) ;

- расширение двигательной базы учащихся на базе легкоатлетических упражнений)
- овладение основными теоретическими сведениями о легкой атлетике;

Развивающие:

- сформировать навык строить коммуникации с учащимися и педагогом на основе общечеловеческих ценностей;

-укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьника ;

Воспитательные:

- формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- содействовать воспитанию морально-нравственных и личностных качеств: целеустремленности, настойчивости, самостоятельности, чувства коллективизма и взаимной поддержки;

1.2. Формы контроля реализации программы

Для определения результативности освоения программы проводится текущая и итоговая аттестация обучающихся. Текущая аттестация обучающихся представляет собой поурочный контроль соответствия результатов учебной деятельности. Итоговая аттестация проводится в конце учебного года.

Контроль результатов обучения осуществляется через оценочный материал. При проведении аттестации используются формы: тестирование, сдача контрольных нормативов, соревнования.

1.3. Система оценки учебных достижений обучающихся

Система оценки учебных достижений позволяет проследить связи процесса усвоения программного материала на разных его этапах, поэтому предполагает текущий и итоговый контроль.

В качестве диагностического показателя самореализации обучающихся в процессе учебной деятельности выделены уровни успешности выполнения ребёнком поставленных задач.

Высокий уровень самореализации присущ тем детям, которые стремятся и могут выполнить упражнения в полную силу, соблюдая правильную технику выполнения, оперируют теоретическим материалом и его аргументацией в ходе решения (испытывают эмоциональную удовлетворённость от процесса и результата своей деятельности). Данный уровень характеризуется устойчивым интересом и самостоятельностью ребёнка в выполнении упражнений, проявлением инициативы к выбору необходимого уровня сложности упражнения, адекватной самооценкой результатов, умением уверенно держаться перед товарищем по команде .

Средний уровень характерен для детей, владеющими базовыми движениями, но не всегда с точной технической базой. Количественный результат соответствует, но недостаточно самостоятельности в выдвижении идеи, ограничение в выборе познавательного материала, испытывающих эмоциональный дискомфорт при возникновении трудностей и необходимости их преодоления. Это проявляется в эпизодической инициативности, неустойчивом интересе к упражнениям, завышенной или заниженной самооценке, недостаточной сформированности умений действовать согласованно с другими детьми в процессе выполнения задания. Игровая форма занятий является самой востребованной и доступной.

Низкий уровень самореализации наблюдается у тех детей, которые не склонны проявлять активность и самостоятельность в решении задач, упражнения выполняются не в полную силу, допускаются технические ошибки. На данном уровне у детей отсутствуют собственные творческие инициативы, наблюдается избегание самостоятельных решений, ориентация на образец и помощь взрослого, возникают трудности в установлении межличностных отношений в игре , выражена заниженная самооценка.

Задачи 1 г.о.

Личностные:

- формировать культуру здорового образа жизни;
- воспитывать коммуникативные и волевые качества, трудолюбие, взаимовыручку, спортивное поведение;
- учить основам профилактики травматизма.

Метапредметные:

- учить применять полученные знания и умения в соревновательной практике.

Образовательные (предметные):

- учить выполнять общеподготовительные и специальные беговые упражнения;
- учить составлять и выполнять комплексы упражнений для правильной осанки, для развития равновесия;
- совершенствовать технику низкого и высокого старта, метания мяча, и прыжка в длину с разбега « согнув ноги», прыжка в высоту способом «перешагивание».

Учебный план 1 г.о

Темы, наименование разделов	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
-----------------------------	-------	--------	----------	----------------

Раздел 1. Вводное занятие.	3	1	2	
1.1. Введение. Первичный инструктаж по ТБ.	1	1	0	
1.2. Прием контрольных нормативов.	2	0	2	Тестирование
Раздел 2. Бег на короткие дистанции	32	6	26	Выполнение спортивных нормативов, контрольные упражнения
2.1. Гигиена , закаливание, режим тренировочных занятий	3	3	0	Тестирование, устный опрос
2.2. Техника выполнения высокого старта	9	1	8	
2.3. Техника выполнения низкого старта	11	1	10	
2.4. Стартовый разгон и бег по дистанции	9	1	8	
Раздел 3. Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	34	4	30	Выполнение спортивных нормативов, контрольные упражнения
3.1 История легкой атлетики	2	2	0	Устный опрос, тестирование
3.2. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	16	1	15	
3.3. Техника приземления	16	1	15	
Раздел 4. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	28	4	24	Выполнение спортивных нормативов, контрольные упражнения
4.1 Физическое развитие человека, влияние физических упражнений на организм человека	2	2	0	Устный опрос, тестирование
4.2. Техника отталкивания с места и небольшого разбега; правильное выполнение маховых движений	13	1	12	

4.3. Фаза полета и приземления в прыжках в высоту.	13	1	12	
Раздел 5. Метание малого мяча	36	8	28	Выполнение спортивных нормативов, контрольные упражнения
5.1 Значение правильного питания при занятии спортом	1	1	0	Устный опрос
5.2. Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии.	9	2	7	
5.3.Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии	9	1	8	
5.4. Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.	9	0	9	
5.5. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	8	0	8	
Раздел 6. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	81	2	79	Игра, соревнования
6.1 Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	81	2	79	
Раздел 7. Сдача контрольных нормативов, тестирование.	2	1	1	Тестирование
Итого	216	26	190	

Содержание учебно-тематического плана 1 г.о

Раздел 1. Вводное занятие.

Теоретическая часть :

Введение. Первичный инструктаж по ТБ .

Ознакомление с планом работы на год. Режим работы секции. Первичный инструктаж по охране труда. Правила безопасности труда и личной гигиены на занятиях. Сдача контрольных нормативов.

Беседа «Чему бы я научилась, занимаясь в секции».

Раздел 2. Бег на короткие дистанции.

2.1 Гигиена , закаливание, режим тренировочных занятий.

Теоретическая часть:

Терминология.Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике. Виды закаливания. Принципы закаливания. Виды тренировочных занятий. Режим дня. Самостоятельно составить свой режим дня.

2.2 Техника выполнения высокого старта.

Теоретическая часть:

Виды стартов. На каких дистанциях применяют высокий старт. Начало движения. Основные ошибки при выполнении.

Практическая часть :

Начало движения. Стартовый разгон. Бег с высокого старта. Работа рук. Работа ног. Синхронность работы рук и ног. Бег с изменением направления движения на 30-60м, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью. Игра «Ловишки»

2.3. Техника выполнения низкого старта

Теоретическая часть:

На каких дистанциях применяют низкий старт. Начало движения. Основные ошибки выполнения.

Практическая часть :

Начало движения. Стартовый разгон. Бег с опорой на одну руку. Бег с различных положений (лежа, сидя). Бег с низкого старта. Работа рук. Работа ног. Синхронность работы рук и ног. Бег с изменением направления движения на 30-60м, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью

2.4. Стартовый разгон и бег по дистанции

Теоретическая часть:

Виды стартового разгона на разных дистанциях, длительность. 4 фазы бега

Практическая часть:

Бег с высокого старта, бег с низкого старта и бег по дистанции. Бег с опорой. Бег змейкой, бег с сопротивлением, бег в парах. Работа рук на технику, на быстроту. Работа ног на технику, на быстроту. Эстафетный бег. Бег с изменением направления движения на 30-200 м, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью ОФП, СФП.

Раздел 3. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».

3.1 История легкой атлетики

Теоретическая часть:

Где и когда появилась легкая атлетика. Миф

3.2. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»

Теоретическая часть:

Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега. Длина разбега. Фазы отталкивания. Игра «Прыжки по полосам»

Практическая часть: Прыжки в длину с места (с двух ног, с одной ноги, двойные, тройные прыжки). Имитация в ходьбе. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Прыжки через барьер, с мостика. Бег прыжками. Ускорения на различных отрезках.

3.3. Техника приземления

Теоретическая часть:

Основы техники приземления. Значение приземления.

Практическая часть:

Имитация приземления на шведской стенке, на матах. Прыжки в длину с разбега (с короткого разбега, длинного разбега). Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков. Прыжок в полной координации. ОФП, СФП. Подвижные игры.

Раздел 4. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

4.1 Физическое развитие человека, влияние физических упражнений на организм человека

Теоретическая часть:

Особенности физического развития человека в зависимости от возраста. Важность ЗОЖ

4.2. Техника отталкивания с места и небольшого разбега; правильное выполнение маховых движений

Теоретическая часть:

Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях попрыжкам в высоту. Основы техники отталкивания. Ошибки в технике.

Практическая часть: Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Различные прыжки в длину с акцентом на толчковую ногу. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков. Игры

4.3. Фаза полета и приземления в прыжках в высоту.

Прыжки через препятствие высотой 50-60 см с разбега. Прыжки с приземлением на две ноги, начало разбега с одной и той же ноги. Различные прыжки в длину с акцентом на маховую ногу, многоскоки, прыжки через скамейку. Спринтерский бег на отрезках 20,30,40,60м с высокого старта. Кроссовый бег.

Раздел 5. Метание малого мяча

5.1 Значение правильного питания при занятии спортом

Теоретическая часть:

Рацион питания спортсмена. Дозирование. Сочетание продуктов.

5.2. Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии.

Теоретическая часть:

Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча. Основы техники метания теннисного мяча. 4 фазы.

Практическая часть:

Имитация без мяча, с мячом. Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Тяга резины. Метание тяжелых мячей. Игра «Снайпер»

5.3. Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии

Теоретическая часть:

Ключевые моменты в положении «натянутого лука»

Практическая часть:

Имитация без мяча, с мячом. Тяга резины в положении «натянутого лука». Упражнения для развития силы всех мышечных групп, направленные на развитие подвижности в плечевом, локтевом, тазобедренном суставах. Игра «Лапта»

5.4. Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.

Практическая часть:

Скрестный шаг (медленно, быстро). Метание боком, метание с разбега, метание со скрестного шага. Пробегание отрезков в ритме разгона на метании. ОФП.СФП. Кроссовый бег. Игры. Эстафеты

5.5. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель

Практическая часть:

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м. Метание в целостности (соединение всех 4 фаз) ОФП.СФП. Медленный бег, кроссовый, подвижные игры (например: русская лапта), эстафеты.

Раздел 6. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

6.1. Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики

Теоретическая часть:

Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми. Влияние игр на развитие физических качеств.

Практическая часть:

Игры с бегом: «Волк во рву», «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», « Прыжки по полоскам», «Перемена мест», Игра «Удочка», «Бой петухов»
 Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Снайпер».

Раздел 7. Сдача контрольных нормативов, тестирование

Теоретическая часть:

Тест

Практическая часть:

Сдача нормативов

По итогам освоения программы 1 г.о. у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

Личностные:

- стремление к соблюдению культуры здорового образа жизни;
- активное проявление коммуникативных и волевых качеств, трудолюбия, взаимовыручки, спортивного поведения;
- знание основ профилактики травматизма.

Метапредметные:

- умение применять полученные знания и умения в соревновательной практике.

Образовательные (предметные):

- умение выполнять общеподготовительные и специальные беговые упражнения;
- умение составлять и выполнять комплексы упражнений для правильной осанки, для развития равновесия;
- совершенствование техники низкого старта, метание теннисного мяча, прыжка в длину с разбега и в высоту.

Учебный план 2 г.о

Задачи 2 г.о.

Личностные:

- формировать культуру здорового образа жизни, самодисциплину;
- воспитывать коммуникативные и волевые качества, спортивное поведение;

Метапредметные:

- создавать условия выбора для самореализации, самосовершенствования детей через демонстрацию собственных спортивных навыков;
- формировать умения управлять своими эмоциями в процессе занятий и на соревнованиях.

Образовательные (предметные):

- учить технике барьерного бега, спортивной ходьбы , технике тройного прыжка;
- продолжить учить технике упражнений из других видов спорта (общеподготовительные,; упражнения из игровых видов спорта)

Темы, наименование разделов	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
Раздел 1. Вводное занятие.	3	1	2	
1.1. Введение. Первичный инструктаж по ТБ.	1	1	0	
1.2. Прием контрольных нормативов.	2	0	2	Тестирование

Раздел 2. Бег на длинные дистанции	32	6	26	Выполнение спортивных нормативов, контрольные упражнения
2.1. Самодисциплина, витаминизация, режим тренировочных занятий	3	3	0	Тестирование, устный опрос
2.2. Техника выполнения высокого старта	9	1	8	
2.3. Техника бега по дистанции от 800м до 5000м	11	1	10	
2.4. Тактика бега	9	1	8	
Раздел 3. Техника тройного прыжка.	34	4	30	Выполнение спортивных нормативов, контрольные упражнения
3.1 Допинг в спорте	2	2	0	Устный опрос, тестирование
3.2. Техника первого и второго элемента	16	1	15	
3.3. Техника третьего элемента и весь прыжок в целостности .	16	1	15	
Раздел 4. Спортивная ходьба	28	4	24	Выполнение спортивных нормативов, контрольные упражнения
4.1 Значение правильного образа жизни в жизни спортсмена	2	2	0	Устный опрос, тестирование
4.2. Техника выполнения акцентированного шага и отталкивания стопой. Техника работы рук и ног	13	1	12	
4.3. Работа на выносливость	13	1	12	
Раздел 5. Барьерный бег	36	8	28	Выполнение спортивных нормативов, контрольные упражнения

5.1 Значение правильного образа жизни в жизни спортсмена	1	1	0	Устный опрос
5.2 Ритм шагов и подбегание к барьеру	9	2	7	
5.3 Техника преодоление барьера; правильное выполнение махового движения и толчкового	9	1	8	
5.4. Техника прохождения первого барьера с низкого старта	9	0	9	
5.5. Техника бега на дистанции 100 и 110 с/б и 400 с/б	8	0	8	
Раздел 6. Подвижные и спортивные игры с элементами легкой атлетики.	81	2	79	Игра, соревнования
6.1 Развитие физических способностей в подвижных и спортивных играх с элементами легкой атлетики	81	2	79	
Раздел 7. Сдача контрольных нормативов, тестирование.	2	1	1	Тестирование
Итого	216	26	190	

Содержание учебно-тематического плана 2 г.о

Раздел 1. Вводное занятие.

Теоретическая часть :

Введение. Первичный инструктаж по ТБ .

Ознакомление с планом работы на год. Режим работы секции. Первичный инструктаж по охране труда. Правила безопасности труда и личной гигиены на занятиях. Сдача контрольных нормативов.

Раздел 2. Бег на длинные дистанции.

2.1 Гигиена , закаливание, режим тренировочных занятий.

Теоретическая часть:

Терминология. Самодисциплина и режим дня. Для чего нужна витаминизация , какие витамины и когда пить.

2.2 Техника выполнения высокого старта.

Теоретическая часть:

Виды стартов. На каких дистанциях применяют высокий старт. Начало движения. Основные ошибки при выполнении.

Практическая часть :

Начало движения. Стартовый разгон. Бег с высокого старта. Работа рук. Работа ног. Синхронность работы рук и ног. Бег с изменением направления движения на 20-100м,

разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью. Игра «Ловишки»

2.3. Техника бега по дистанции от 800м до 5000м

Теоретическая часть:

Особенности бега на длинных дистанциях. Начало движения и бег по дистанции. Основные ошибки в технике бега по дистанции.

Практическая часть :

Техника высокого старта. Начало движения. Техника движений по дистанции. Работа рук. Работа ног. Синхронность работы рук и ног. Амплитуда движений рук и ног в зависимости от участка дистанции. Техника движений на дистанции 800м. Техника движений на дистанции 1500м. Техника движений на дистанции свыше 3км. Повторный и переменный бег на отрезках до 500м. Бег в затрудненных условиях. Бег в гору. Бег с горы.

2.4. Тактика бега

Теоретическая часть:

Что такое тактика в беге. Виды взаимодействий с соперниками.

Практическая часть:

Работа с темпом. Рывкообразный бег. Бег змейкой, бег с сопротивлением, бег в парах. Бег с изменением направления движения на 30-200 м! Вербальные и не вербальные приемы. Бег в команде. Самостоятельный выбор стратегии и ее применение на разных дистанциях. Разнообразные прыжковые упражнения, ОФП, СФП.

Раздел 3. Тройной прыжок.

3.1 История тройного прыжка.

Теоретическая часть:

Где и когда появился тройной прыжок.

3.2. Техника выполнения первого и второго элемента

Теоретическая часть:

Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам. Длина разбега. Фазы. Игра « Лучший прыгун»

Практическая часть: Обучение схеме прыжка по частям. Прыжки в длину с места (с двух ног, с одной ноги , с одной ноги на одну). Обучение первой фазе в тройном прыжке – скачок. Техника приземления на толчковую ногу. Прыжки через препятствия с приземлением на одну ногу. Обучение второй фазе -шаг. Техника длинного и быстрого шага. Прыжки в «шаге» с 1, 3, 5 шагов. Прыжки с 3-5 шагов и запрыгивание на препятствия. Выполнение скачка и шага вместе. Разбег с различным ритмом. ОФП и СФП прыгуна.

3.3. Техника третьего элемента и весь прыжок в целостности.

Теоретическая часть:

Основы техники каждого элемента.

Практическая часть:

Обучение третьей фазе- прыжок. Имитация приземления на шведской стенке, на матах. Прыжки в длину с разбега (с короткого разбега, длинного разбега) с приземлением на две ноги. Подводящие упражнения для увеличения высоты отталкивание в третьей фазе прыжка. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники тройного прыжка. Соединение трех фаз тройного прыжка (скачок, шаг, прыжок) Прыжок в полной координации. ОФП, СФП. Подвижные игры.

Раздел 4. Спортивная ходьба

4.1 Значение правильного образа жизни в жизни спортсмена

Теоретическая часть:

Особенности физического развития человека в зависимости от возраста. Важность ЗОЖ

4.2. Техника выполнения акцентированного шага и отталкивания стопой.

Техника работы рук и ног

Теоретическая часть:

Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях спортивной ходьбой. Основы техники отталкивания и шага. Ошибки в технике.

Практическая часть: Ознакомление с основами техники спортивной ходьбы. Развитие подвижности в суставах и эластичности мышц нижних конечностей. Техника работы рук. Техника работы ног. Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Упражнения на стопы Специальные беговые упражнения для освоения техники. Обучения простейшим тактическим вариантам. Игры

4.3 Работа на выносливость

Развитие общей выносливости. Переменная работа. Интервальная работа. Кроссовая работа. Развитие скоростно-силовых качеств. Спринтерский бег на отрезках 20,30,40,60м с высокого старта.

Раздел 5. Барьерный бег

5.1 Значение правильного образа жизни в жизни спортсмена

Теоретическая часть:

Рацион питания спортсмен. Режим сна. Окружение. Пагубные привычки.

5.2. Ритм шагов и подбегание к барьеру

Теоретическая часть:

Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях барьерным бегом. Техника преодоления барьера.

Практическая часть:

Бег под счет шагов. Бег через фишки, маленькие барьеры. Подводящие упражнения, направленные на овладение техникой барьерного бега. Бег с увеличением ритма шагов . Бег с уменьшением кол-ва шагов. Специальные упражнения барьериста. Бег по разметке. Игра «Снайпер»

5.3.Техника преодоление барьера; правильное выполнение махового движения и толчкового

Теоретическая часть:

Анализ современной техники барьерного бега.

Практическая часть:

Ходьба через барьеры разной высоты. Начальное движение маховой ногой на барьере в упоре, стоя у гимнастической стенки. Атака барьера с небольшого разбега, высоко поднимая бедро. Упражнения для развития силы всех мышечных групп, направленные на развитие подвижности в плечевом, локтевом, тазобедренном суставах. Упражнения, способствующие овладением переноса толчковой ноги с боку от барьера, по центру. Игра «Ров»

5.4. Техника прохождение первого барьера с низкого старта

Практическая часть:

Низкие старты. Пробегание с высокого старта до первого барьера. Пробегание с низкого старта до первого барьера. Определение кол-ва шагов до первого барьера (индивидуально для каждого). Разгон и преодоление первого барьера. Пробегание отрезков в ритме разгона до первого барьера. ОФП.СФП. Кроссовый бег. Игры. Эстафеты

5.5.Техника бега на дистанции 100 и 110 с/б и 400 с/б

Практическая часть:

Пробегание со старта 1-2-3-5-7 барьеров в облегченных условиях. Бег по разметке. Пробегание всех барьеров в полной координации. Различия в технике бега на 100 и

400 м с/б. Отработка техники барьерного бега в полной координации. ОФП.СФП. Медленный бег, кроссовый, подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Раздел 6. Подвижные и спортивные игры с элементами легкой атлетики.

6.1. Развитие физических способностей в подвижных и спортивных играх с элементами легкой атлетики

Теоретическая часть:

Правила безопасности и гигиенические требования при занятии подвижными и спортивными играми.

Влияние игр на развитие физических качеств.

Практическая часть:

Игры с бегом: «Волк во рву», «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты,

Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», Игра «Удочка», «Бой петухов», «Ров»

Игры с мячом: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Снайпер», «Футбол», «Баскетбол», «Волейбол»

Раздел 7. Сдача контрольных нормативов, тестирование

Теоретическая часть:

Тест

Практическая часть:

Сдача нормативов

Планируемые результаты

По итогам освоения программы 2 г.о. обучающихся будут сформированы следующие результаты:

Личностные:

- стремление к соблюдению культуры здорового образа жизни, умению организовать себе режим дня самостоятельно
- активное проявление коммуникативных и волевых качеств, спортивного поведения;

Метапредметные:

- удовлетворение потребности в самореализации, самосовершенствования детей через демонстрацию собственных спортивных навыков;
- умение управлять своими эмоциями в процессе занятий и на соревнованиях.

Образовательные (предметные):

- владение всеми основами техник различных дисциплин в легкой атлетике ;
- умение правильно выполнять упражнения из других видов спорта (общеподготовительные, легкоатлетические упражнения; упражнения из игровых видов спорта)

Календарный учебный план

Условные обозначения: Т – теория, П – практика, К – контроль.

Примечание. Июнь – июль - август – каникулы.

Год обучения	Количество часов в неделю	Временные периоды					Всего недель	Всего часов
		Сентябрь-октябрь (по неделям)	Ноябрь-декабрь (по неделям)	Январь-февраль (по неделям)	Март-апрель (по неделям)	Май (по неделям)		
		1-8	9-17	18-24	25-33	34-36	72	432
1	6	ТКП	ТП	ТП	ТП	ПК	36	216
2	6	ТКП	ТП	ТП	ТП	ПК	36	216

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Рекомендации по проведению: инструкции по охране труда; практические работы.

Дидактический и лекционный материалы: тесты «Промежуточный контроль теоретических знаний» (I и II полугодия); лекционный материал по темам;

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое оснащение

№ п/п	Наименование	Количество	Процент использования
1.	Спортивный зал	1	100 %
2.	Шведская стенка	1	100 %
3.	Мяч волейбольный	1	20 %
4.	Мяч футбольный	1	20%
5.	Скакалки	14	100%
6.	Барьеры легкоатлетические	10	50%

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования..

Оценочные материалы

Результаты обучения учащихся по программе «Юный атлет»

Показатели планируемых результатов (оцениваемые параметры) Критерии оценивания и отслеживания	Формы и методы отслеживания	Уровни усвоения (что необходимо знать и уметь для каждого уровня)		
		Низкий 0-4 балла	Средний 5-8 баллов	Высокий 9-12 баллов
ПРЕДМЕТНЫЕ:				
Теория - знание истории возникновения и развития легкой атлетики	Теоретический тест	Менее 50% верных ответов на вопросы	от 51 до 80% правильных ответов на вопросы	от 81 до 100% правильных ответов на вопросы
- знание значения физической культуры и спорта, гигиенических основ, принципов закаливания, ЗОЖ в развитии организма	Теоретический тест	Менее 50% верных ответов на вопросы	от 51 до 80% правильных ответов на вопросы	от 81 до 100% правильных ответов на вопросы
- знание о строении организма, функциональных возможностях органов и систем	Устный опрос	Менее 50% верных ответов на вопросы	от 51 до 80% правильных ответов на вопросы	от 81 до 100% правильных ответов на вопросы
- знание правил ТБ на занятиях и соревнованиях	Наблюдение	Соблюдение ТБ только под контролем взрослого	Соблюдение не всех правил ТБ или только по напоминанию	Соблюдает все правила ТБ

- знание терминологии в легкой атлетике, правил соревнований	Теоретический тест Наблюдение	Менее 50% верных ответов на вопросы Избегает употреблять специальную терминологию	от 51 до 80% правильных ответов на вопросы Сочетание специальной терминологии с бытовой	от 81 до 100% правильных ответов на вопросы Употребляет специальные термины осознанно и в соответствии с содержанием
Практика - уровень общей и специальной физической подготовленности	Контрольные и переводные нормативы. Результаты соревнований	Выполняет упражнения не в полную силу, допускает технические ошибки. Количественный результат соответствует данному уровню.	Выполняет упражнения в полную силу, не соблюдается техника исполнения и дыхания. Количественный результат соответствует данному уровню.	Выполняет упражнения в полную силу, соблюдая правильную технику исполнения и дыхания. Количественный результат соответствует данному уровню.
- уровень технической и тактической подготовленности	Контрольное выполнение прыжков, метания Результаты соревнований	Слабо владеет базовыми движениями, техника исполнения недостаточно уверенная, не соответствует особенностям вида спорта. Количественный и качественный результат соответствует данному уровню.	Владеет базовыми движениями, но не всегда точное исполнение, техника исполнения частично соответствует особенностям вида спорта. Количественный и качественный результат соответствует данному уровню.	Владеет базовыми движениями, техника исполнения соответствует особенностям избранного вида спорта. Количественный и качественный результат соответствует данному уровню.
МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ				
- мотивация к достижению высоких результатов	Наблюдение	Не уверен в себе, выраженные сомнения в конечном результате.	Недостаточная уверенность в собственных силах, не	В значительной мере проявляется уверенность в себе.

			всегда способен показать хороший результат	Выбор сложных заданий и желание их выполнить, стремление довести начатое до конца.
-умение взаимодействовать в коллективе	Наблюдение	Неумение и нежелание находить общий язык с товарищами.	Самостоятельной активности в достижении компромисса не проявляет, но соглашается с предложенными вариантами.	Умение оказывать поддержку членам коллектива/ команды. Умение идти на компромисс.
- умение применять полученные навыки в соревновательной деятельности	Наблюдение	Не уверен в собственных силах, показывает результат ниже тренировочного	Уверенно держится, но не всегда справляется с предстартовой лихорадкой/ апатией. Результат соответствует тренировочному.	Уверенно держится перед соперником, умеет регулировать предстартовые психологические состояния. Результат соответствует или превышает тренировочный
- потребность в саморазвитии и самосовершенствовании	Наблюдение	Нет стремления к поиску дополнительной информации, проявление безразличия на занятиях	Переменное проявление интереса к занятиям, поиск дополнительной информации редко, вовлеченность в образовательный процесс недостаточная	Самостоятельный поиск дополнительной информации, проявление интереса к занятиям, активное вовлечение в образовательный процесс
- уважение к партнёру, самодисциплина	Наблюдение	Проявление неуважения, нарушение дисциплины.	Уважение к некоторым партнерам, слабая самодисциплина.	Уважение ко всем партнерам, высокий самоконтроль.
ЛИЧНОСТНЫЕ				

<p>- культура здорового образа жизни</p> <p>- проявление творческой активности</p> <p>- проявление интереса к занятиям физической культурой</p>	<p>Наблюдение</p>	<p>Отсутствие стремления к ведению здорового образа жизни</p> <p>Редкие попытки творческого проявления.</p> <p>Отсутствие интереса к занятиям ФК</p>	<p>Хорошее знание теоретических аспектов ЗОЖ, но не полное соблюдение принципов на практике</p> <p>Частая творческая активность.</p> <p>Участие в занятиях ФК без проявления инициативы и стремления к самостоятельным занятиям</p>	<p>Активное ведение здорового образа жизни,</p> <p>Постоянное творчество.</p> <p>Проявление стойкого интереса к занятиям ФК</p>
---	-------------------	--	---	---

Тест для контроля теоретических знаний 1 г.о

1. Что такое осанка?
 1. качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
 2. вертикальное положение человека;
 3. привычная поза человека в покое и в движении;
 4. силуэт человека.
2. Какие приёмы относятся к закаливанию?
 1. обтирание;
 2. занятия на спортивном тренажёре;
 3. катание на коньках;
 4. обливание.
3. Какие естественные силы природы помогают в закаливании?
 1. чистота мест занятий;
 2. воздух, вода и солнце;
 3. ветер, дождь и снег;
 4. уличные тренажёры.
4. Какие слагаемые входят в здоровый образ жизни?
 1. рациональное питание;
 2. личная и общественная гигиена;
 3. закаливание организма и оптимальный двигательный режим;
 4. компьютерные игры.
5. Что относится к спортивному инвентарю?
 1. гимнастическая стенка, канат, волан;
 2. лыжи, волейбольный мяч, коньки;
 3. перекладина, канат, скакалка;
 4. баскетбольный щит, баскетбольный мяч, гимнастическая скамейка.
6. Какие качества развивает легкая атлетика?
 1. Ловкость, координация ;
 2. быстрота, выносливость, ловкость, координация;
 3. усидчивость;
 4. экономность.
7. Какое физическое качество развивается в беге на 1000 метров?
 1. сила;
 2. гибкость;
 3. выносливость;
 4. ловкость.
8. Какой метод следует использовать для самоконтроля самочувствия при выполнении физических упражнений?
 1. самостраховка;
 2. опрос;
 3. подсчёт частоты сердечных сокращений;
 4. анкетирование;
9. Закончи предложение. В беге на 100 м ...
 1. используется низкий старт;
 2. развивается выносливость;
 3. используется высокий старт;
 4. развивается ловкость.
10. Что такое олимпийский символ?
 1. свод законов олимпийского движения;
 2. пять переплетённых колец;

3. «Быстрее, выше, сильнее!»;
 4. сочетание пяти колец с какими-нибудь другими элементами.
11. Какие из ниже перечисленных игр помогают совершенствовать навыки бега?
1. «Два мороза»;
 2. «Горелки»;
 3. «Удочка»;
 4. «Мяч – капитану».
12. Командные спортивные игры это:
1. теннис, хоккей, шашки;
 2. футбол, волейбол, баскетбол;
 3. бадминтон, шахматы, лапта;
 4. снайпер, пионербол, кёрлинг.
13. Как результативней выполнить метание теннисного мяча?
1. двумя руками;
 2. одной рукой;
 3. одной рукой с разбега;
 4. с места.
14. Сколько игроков одной команды одновременно могут находиться на поле по правилам волейбола?
1. 6;
 2. 5;
 3. 7;
 4. весь состав команды.
15. К метательным снарядам относятся:
1. баскетбольный мяч и волейбольный мяч;
 2. малый мяч и граната;
 3. булава и обруч;
 4. все виды мячей.
16. Что такое кросс?
1. бег по стадиону;
 2. медленный бег;
 3. бег по пересеченной местности;
 4. бег с ускорениями.
17. Где и когда появилась легкая атлетика?
1. Древняя Греция , 776 год до нашей эры
 2. Древние Афины , 1242 год до н.э
 3. Греция, 989 год до н.э
 4. Афины, 1435 год

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ:

Высокий уровень(9-12 б.) – от 81 до 100 % (13-16 правильных ответов на вопросы)

Средний уровень (5-8 б.)– от 51-80 % (8-12 правильных ответов на вопросы)

Низкий уровень (0-4 б.)– менее чем на 50 % (менее 8 правильных ответов на вопросы)

Тест для контроля теоретических знаний 2 г.о

1. С какой периодичностью проводились Олимпийские игры в Древней Греции?
 1. Каждый год
 2. Один раз в год
 3. Один раз в четыре года
 4. Один раз в десять лет
2. Какие обязательные разделы программы включены в урок физической культуры?
 1. Спортивные игры, гимнастика, легкая атлетика
 2. Аэробика, теннис, плавание
 3. Бег, прыжки, метания
 4. Подтягивание, приседания, бег, прыжки
3. Соревнования – это неотъемлемая часть
 1. Физической культуры
 2. Методики воспитания физических качеств
 3. Спорта
 4. Процесса обучения
4. Какие естественные силы природы помогают в закаливании?
 1. чистота мест занятий;
 2. воздух, вода и солнце;
 3. ветер, дождь и снег
5. Что такое заминка?
 4. бег по стадиону;
 5. медленный бег;
 6. бег в конце занятия;
 7. бег для восстановления, в конце занятия
5. Как звучит девиз?
 1. «Быстрее! Лучше! Дальше!»
 2. «Быстрее! Точнее! Сильнее»
 3. «Быстрее! Дальше! Больше!»
 4. «Быстрее! Выше! Сильнее»
6. Какие качества развивает легкая атлетика?
 1. Ловкость, координация ;
 2. быстрота, выносливость, ловкость, координация;
 3. усидчивость;
 4. экономность.
7. Какое физическое качество развивается в беге на 100 метров?
 1. сила;
 2. гибкость;
 3. выносливость;
 4. ловкость.
8. В каком виде спорта проявляется быстрота реакции ?
 1. В метании копья
 2. В марафонском беге
 3. В стрельбе
 4. В борьбе;
9. Закончи предложение. В беге на 3000 м ...
 1. используется низкий старт;
 2. развивается выносливость;
 3. используется высокий старт;
 4. развивается ловкость.
10. Что такое олимпийский символ?

1. свод законов олимпийского движения;
2. пять переплетённых колец;
3. «Быстрее, выше, сильнее!»;
4. сочетание пяти колец с какими-нибудь другими элементами.
11. Какие из ниже перечисленных игр помогают совершенствовать навыки прыжков?
 1. «Два мороза»;
 2. «Горелки»;
 3. «Удочка»;
 4. «Мяч – капитану».
12. Командные спортивные игры это:
 1. теннис, хоккей, шашки;
 2. футбол, волейбол, баскетбол;
 3. бадминтон, шахматы, лапта;
 4. снайпер, пионербол, кёрлинг.
13. Как результативней выполнить метание теннисного мяча?
 1. двумя руками;
 2. одной рукой;
 3. одной рукой с разбега;
 4. с места.
14. Сколько игроков одной команды одновременно могут находиться на поле по правилам баскетбола?
 1. 6;
 2. 5;
 3. 7;
 4. весь состав команды.
15. К метательным снарядам относятся:
 1. баскетбольный мяч и волейбольный мяч;
 2. малый мяч и граната;
 3. булава и обруч;
 4. все виды мячей.
16. Что такое заминка?
 1. бег по стадиону;
 2. медленный бег;
 3. бег в конце занятия;
 4. бег для восстановления, в конце занятия.
17. Физическое качество, в основе которого лежит способность выполнять движения с большой амплитудой, это
 1. Быстрота
 2. Гибкость
 3. Выносливость
 4. Ловкость

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ:

Высокий уровень (9-12 б.) – от 81 до 100 % (13-16 правильных ответов на вопросы)

Средний уровень (5-8 б.)– от 51-80 % (8-12 правильных ответов на вопросы)

Низкий уровень (0-4 б.)– менее чем на 50 % (менее 8 правильных ответов на вопросы)

Нормативы
Общей физической и специальной физической подготовки
на этапе начальной подготовки
5-6 классы

Оценка (уровни)	Прыжок в длину с места (см)		Бег 30м (сек)		Подтягивани е (мал)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек (девочки)	Бег 1000м (мин)	
	мал	дев	мал	дев			мал	дев
Высокий	190	170	4,9	5,0	9	20	4,35	5,10
Средний	170	150	5,4	5,6	6	17	5,15	6,20
Низкий	150	130	6,0	6,3	2	11	6,05	7,05

7-8 классы

Оценка (уровни)	Прыжок в длину с места		Бег30м (сек)		Подтягивани е (мал)	Поднимание туловища положения лежа на спине за 30 сек (девочки)	Бег 1000м (мин)	
	мал	дев	мал	дев			мал	дев
Высокий	208	185	4,7	4,9	10	22	4,05	4,55
Средний	190	170	5,4	5,5	8	19	5,08	5,30
Низкий	170	143	5,8	6,1	3	13	6,00	6,15

Нормативы
Общей физической и специальной физической подготовки
на этапе начальной подготовки
6-7 классы

Оценка (уровни)	Прыжок в длину с места (см)		Бег 30м (сек)		Подтягивани е (мал)	Бросок набивного мяча 1 кг(см)	Бег 1000м (мин)	
	мал	дев	мал	дев			мал	дев
Высокий	200	180	4,8	5,0	9	330-360	4,25	5,00
Средний	180	160	5,3	5,5	6	270-320	5,10	6,10
Низкий	160	140	5,9	6,2	2	230-270	6,00	7,00

8- 9 классы

Оценка (уровни)	Прыжок в длину с места		Бег30м (сек)		Подтягивани е (мал)	Бросок наби мяча 1 кг(см)	Бег 1000м (мин)	
	мал	дев	мал	дев			мал	дев
Высокий	212	185	4,6	4,8	10	370-400	4,00	4,50
Средний	195	175	5,3	5,4	8	340-360	5,00	5,20
Низкий	175	143	5,7	6,0	3	310-360	5,50	6,05

Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение. Местом проведения занятий служит площадка, стадион, спортивный зал школы.

Спортивный инвентарь:

- гимнастический мат (4шт)
- гимнастический конь (1 шт)
- гимнастическая скамейка (2 шт)
- гимнастический обруч (4шт)
- гимнастическая скакалка (10шт)
- гимнастическая палка (5 шт)
- мяч резиновый (10 шт)
- мяч баскетбольный (10шт)
- мяч волейбольный (10шт)
- мяч футбольный (1 шт)
- мяч набивной 1- 5 кг(8шт)
- барьер (10шт)
- стойки для прыжков в высоту (2 шт)
- мяч теннисный (10шт)
- эспандеры (6шт)

Материалы :

- секундомер (1шт)

- рулетка (1шт)
- свисток (1 шт)
- компьютер с выходом в Интернет.

Кадровое обеспечение. Педагог дополнительного образования данной направленности соответствующей квалификации.

Информационное обеспечение. Возможно применение дистанционных и электронных форм обучения.

Предлагаемые ресурсы:

- <https://resh.edu.ru/> - Российская электронная школа
- <http://academy.mosmetod.ru/kollektsiya/itemlist/category/63-fizicheskaya-kultura> проект «Больше, чем урок» Городской методический центр (г.Москва)
- https://uchebnik.mos.ru/catalogue?studying_level_ids=3,1&subject_ids=20 – Библиотека Московской Электронной Школы
- <http://distance.mosedu.ru/> - дистанционное и электронное обучение (МосОбрТВ; МЭШ; РЭШ; Издательство «Просвещение»; Яндекс.Учебник)
- <http://school-collection.edu.ru/> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
- <https://uchi.ru/>— интерактивная образовательная онлайн-платформа

Оценочные материалы – сдача контрольных упражнений по нормативам общей и специальной физической, тактико-технической подготовки; контроль теоретических знаний – контрольные вопросы; методика «Карта самооценки обучающегося/оценки педагогом результатов

Список литературы

Для педагога:

- 1.Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания/ .Б.А. Ашмарин.- М.: Просвещение, 2012.-325 с.
 - 2.Бакланов, Л.Н. К вопросу об определении эффективных периодов развития общей выносливости у школьников / Л.Н. Бакланов// Развитие двигательных способностей у детей: (Тез.симпоз.).- М: Просвящение, 2011.- 9-10с.
 - 3.Баева, Т.Е. Применение статистических методов в педагогическом исследовании/Т.Е. Баева, С.Н. Бекасова, В.А. Чистяков. - СПб.: НИИХ, 2011. - 81 с.
 4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/Ю.В. Верхошанский.- М,: Физкультура и спорт, 2008.- 135
- Приложение №1
5. Ильин И.С., В.П. Черкашин /Легкая атлетика (барьерный бег)/ М.: ТЦ Сфера, 2011.-57
 6. Никитушкин В.Г., В.Б. Зеличенко /Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) / «Советский спорт» М.: 2011.-75 с.

- <https://resh.edu.ru/> - Российская электронная школа
- <http://academy.mosmetod.ru/kollektsiya/itemlist/category/63-fizicheskaya-kultura> проект «Больше, чем урок» Городской методический центр (г. Москва)
- https://uchebnik.mos.ru/catalogue?studying_level_ids=3,1&subject_ids=20 – Библиотека Московской Электронной Школы
- <http://distance.mosedu.ru/> - дистанционное и электронное обучение (МосОбрТВ; МЭШ; РЭШ; Издательство «Просвещение»; Яндекс. Учебник)
- <http://school-collection.edu.ru/> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
- <https://uchi.ru/>— интерактивная образовательная онлайн-платформа

Для занимающихся:

1. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>
2. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>
3. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>
4. Всероссийская федерация легкой атлетики <http://ru>
5. В.И. Дубровский. Спортивная медицина. 1999
6. С.С. Чернов. Игровые методы на начальных этапах подготовки бегунов На выносливость. 1999
7. В.В. Мехрикадзе. Тренировки юного спринтера. 1999

- <https://resh.edu.ru/> - Российская электронная школа
- <http://academy.mosmethod.ru/kollektsiya/itemlist/category/63-fizicheskaya-kultura> проект «Больше, чем урок» Городской методический центр (г. Москва)
- https://uchebnik.mos.ru/catalogue?studying_level_ids=3,1&subject_ids=20 – Библиотека Московской Электронной Школы
- <http://distance.mosedu.ru/> - дистанционное и электронное обучение (МосОбрТВ; МЭШ; РЭШ; Издательство «Просвещение»; Яндекс. Учебник)
- <http://school-collection.edu.ru/> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
- <https://uchi.ru/> — интерактивная образовательная онлайн-платформа

Программа воспитания

Программа предназначена для планирования и организации системной воспитательной деятельности в кружке. Воспитательная деятельность в кружке «Прикладная ботаника» планируется и осуществляется на основе аксиологического, антропологического, культурно-исторического, системно-деятельностного, личностно ориентированного подходов и с учетом принципов воспитания: гуманистической направленности воспитания, совместной деятельности детей и взрослых, следования нравственному примеру, безопасной жизнедеятельности, инклюзивности, возрастосообразности

Цель развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства

Задачи: приобретение соответствующего нормам, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество(социальнозначимых знаний); опыта поведения, общения, межличностных социальных отношений, применения полученных знаний;

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Отметка о выполнении	Примечание
1	Праздничная линейка «Снова вместе»	Сентябрь		
3	Неделя творчества, посвященная Дню Матери. Беседа в объединении.	Ноябрь		
4	Цикл мероприятий к Новому году	Декабрь		
5	«Я хочу, чтобы гордость была за страну, чтоб красивым был прожитый день...», посвященный дню 23 февраля	Февраль		
6	Игровая программа «А ну-ка, девочки», посвященная Международному женскому дню	Март		
8	Участие в Дне здоровья	Май		
9	Участие в товарищеских встречах по баскетболу, футболу, волейболу	В течение года		