**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ**

**«Инсарская общеобразовательная школа-интернат для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья»**

**РАССМОТРЕНО: УТВЕРЖДАЮ:**

На заседании педагогического Директор школы-интерната

совета Зарубин В.В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Протокол №1 Пр. №133 от « 31» 08. 2023 г.

« 31» 08. 2023 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дополнительному образованию

**«Легкая атлетика»**

на 2023-2024 учебный год

Руководитель:

Баймаковская Н.И.

1. **Целевой раздел.**
   1. **Пояснительная записка**

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях. 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, дозируемости, а также ее прикладному значению. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия  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.

Предметом обучения является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью, содействие всестороннему развитию личности. В процессе овладения этой деятельностью у юных спортсменов совершенствуется не только физическая природа, но и активно развивается сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

В настоящее время проблема сохранения и поддержания здоровья учащихся вышла на государственный уровень. Наблюдается пристальное внимание к общей физической подготовке учащихся, организации здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях.Одним из ключевых направлений здоровьесберегающей деятельности является организация оптимального двигательного режима**,** пропаганда здорового образа жизни и  ценности здоровья человека, приобщение обучающихся к проблеме сохранения своего здоровья, формирование валеологической грамотности. Этому способствует внедрение программы кружка «Легкая атлетика» в образовательный процесс.

Рабочая программа кружка по легкой атлетике разработана в соответствии с законами, нормативно правовыми актами:

СанПиН 2.4.4.3172-14.

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

Устав школы ГБОУ РМ «Инсарская общеобразовательная школа-интернат».

**Цель программы**–приобретение занимающимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирование принимаемой обществом системы ценностей, всестороннего развития и социализации каждого занимающегося с интеллектуальными нарушениями, создание воспитательной среды, обеспечивающей развитие социальных, интеллектуальных интересов учащихся в свободное время, оздоровление молодого поколения, развитие жизненно важных физических качеств (быстрота, выносливость, сила, координация движений, гибкость, ловкость), коррекция и компенсация нарушений психофизического развития.

**Задачи** обучения в рамках спортивной тренировки заключаются в физи­ческой, технической, тактической, психологической подготовке спортсмена:

- коррекция всех компонентов психофизического, интеллектуального, личностного развития занимающихся с интеллектуальными нарушениями с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей;

- развитие активности, самостоятельности и независимости в повседневной жизни;

- формирование основ нравственного самосознания личности, умения правильно оценивать окружающее и самих себя;

- развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремленности и настойчивости в достижении результата;

- расширение представлений ребенка о мире и о себе, его социального опыта;

- формирование положительного отношения к базовым общественным ценностям;

- формирование умений, навыков социального общения людей;

- расширение круга общения, выход занимающихся за пределы школы;

- развитие навыков сотрудничества с педагогами, сверстниками, старшими детьми в решении проблем, укрепление доверия к другим людям;

- развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания других людей и сопереживать им;

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

- расширение функциональных возможностей организма;

- развитие физических и двигательных способностей;

- раскрытия потенциала каждого ребенка;

- развития внимания, мышления, сознания, творчества и самостоятельности.

- разносторонняя физическая подготовленность;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

**1.2. Направленность программы.**

Программа рассчитана на школьников  10 – 16 лет. Она носит физкультурно-спортивную направленностьи предусматрива­ет проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях. Программа дает представление обо всех основных направлениях легкой атлетики, преимущество все же отдается подготовке бегу на короткие, средние и длинные дистанции.

* 1. **Особенности программы**

Особенности данной программы заключаются в следующем:

- дифференцированный и индивидуальный подход к обучающимся, гибкость дозирования объема нагрузок с учетом состояния здоровья и интеллектуального уровня детей, а также возможность проводить занятия в увлекательной, игровой форме, вызывая у обучающихся положительный эмоциональный настрой, интерес к легкой атлетике и желание достичь поставленную перед ними цель;

- направленность на реализацию принципа вариативности, включающего воз­можность подбирать содержание программного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями, биологическим возрастом, регионально-климатическими условиями;

- объемность и многообразие средств и форм спортивной деятельности ориен­тировано на достижение результата каждым занимающимся.

**1.4. Актуальность** данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых  и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся  на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области легкой атлетики. Данная программа создает условия для развития и подъема массовости в школе занимающимися легкой атлетикой.

Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.

* 1. **Форма проведения занятий:**

Форма обучения —  специально организованные занятия: теоретические и практические (учебно-тренировочные, приема контрольных нормативов, участия в соревнованиях.).Количество детей, посещающих группу, может составлять от 8 и до 15 человек.

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастические упражнения на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятий, которую ставит тренер, спортсмен выполняет ту или иную работу.

Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые занятия, спортивные игры.

* 1. **Структураучебногозанятия.**

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастические упражнения на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятий, которую ставит тренер, спортсмен выполняет ту или иную работу.

Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые занятия, спортивные игры.

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

*Подготовительная часть занятия.*Задачиподготовительной части – сообщение задач и намеченного содержания занятия, общее разогревание организма обучающихся и подготовка к предстоящим нагрузкам. Содержание подготовительной части зависит от исходного состояния воспитанников. Эта часть имеет тем большее значение, чем выше степень сложности, интенсивности и травмоопасности предстоящей основной двигательной деятельности. Граница между подготовительной и основной частью занятия условна, поскольку первая как бы переходит во вторую.

*Основная часть занятия.*Выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач. Задачи, и содержание основной части изменяются в широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста, пола и физического состояния в данный момент. Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной). Однородная структура типична для занятий, где все направленно на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающее воздействие на определённые функции организма). Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несовпадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в определённой последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

*Заключительная часть занятия.*Выполняет функцию организации завершения учебно-воспитательного процесса. Основная задача заключительной части – постепенное снижение нагрузки, приведение организма к состоянию, близкое к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на действия, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов. Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения, которые могут возникать, особенно у малотренированных детей, в случае резкого прекращения двигательной деятельности. Вместе с тем в заключительной части важно подвести итоги занятия, определить насколько удалось решить намеченные задачи, и сориентировать обучающихся на очередные цели.

***методы*-**групповой, индивидуальный, дифференцированный, соревновательный.

* 1. **Режимзанятий**

Учебно-тренировочные занятия проводятся два раза в неделю, продолжительность 60 минут. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, непосредственно в учебно-тренировочном занятии. Контрольные испытания проводятся в начале и конце учебного года, помимо этого в течение года проводятся контрольные занятия с целью проверки усвоения программного материала. Соревнования включаются в те­матический план согласно календарному плану школы, районной ДЮСШ, районному отделу социальной поли­тики по делам спорта и молодежи.

**В результате** освоения программного материала совершенствуется большинство систем организма занимающихся. В первую очередь, сердечно­сосудистая, дыхательная, нервная и опорно-двигательный аппарат. Учащиеся осваивают основные виды легкой атлетики и выбирают дальнейшую специали­зацию.

**Основными критериями выполнения программных требований является:**

-состояние здоровьяи уровень физического развития занимающихся;

- повышение уровня подготовленности в соответствие с индивидуальными особенностями занимающихся;

- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;

- освоение теоретического раздела программы.

**2. Содержательный раздел**

**2.1. Планируемые результаты освоения программы:**

***личностные:***

**-** потребность в занятиях физическойкультурой и спортом, в частности легкой атлетикой;

- негативное отношение к факторам риска здоровью (сниженная двигательная активности, курение, алкоголь, наркотики, допинг и другие психоактивные вещества);

- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью окружающих людей;

- установка на здоровый образ жизни и реализация ее в реальном поведении и поступках;

- стремление заботиться о своем здоровье;

-готовность следовать социальным установкам культурного здоровьесберегающего, безопасного поведения (в отношении к людям);

- готовность противостоять вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;

- готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;

- овладение умениями взаимодействия с людьми, работать в коллективе;

- овладение умениями ориентироваться в окружающем мире, выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать решения.

к моменту завершения программы обучающиеся должны :

***предметные:***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Основы знаний о легкой атлетике*** | - виды легкой атлетики, их историю и современное развитие; **-** значение легкой атлетики в укреплении здоровья;  - правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;  - правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;  - правила подвижных игр;  - подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание;  - гигиенические нормы и требования к условиям занятий;  -основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья. |
| ***Способы физкультурной деятельности*** | формы и средства организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;  - разрабатывать необходимый двигательный режим; |
| ***Физическое совершенствование*** | -уметь технически грамотно осуществлять действия видов спорта;  -владеть техникой движений;  -самостоятельно проводить занятия;  -разрабатывать необходимый двигательный режим;  - владеть простейшими навыками судейства по легкой атлетике;  -уметь пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием, техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий спортом;  - самостоятельно играть в подвижные игры;  - выполнять правила техники безопасности на занятиях, оказывать первую медицинскую помощь. |

**2.2. Формы промежуточной и итоговой аттестации реализации программы - тестирование:**

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

Первое тестирование (октябрь) – определение исходного состояния обучающегося.

Второе тестирование (декабрь-январь) – определение эффективности применяемых нагрузок.

Третье тестирование (май) – подведение итогов реализации программы.

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

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

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

**2.3.Содержание учебной программы**

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из спортивных видов легкой атлетики, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью. Этот раздел подразделяется на: ОФП (общая физическая подготовка); СФП(специальная физическая подготовка); ТТМ (техническая и тактическая подготовка); соревнования.

**2.3.1. Основы знаний:** Техника безопасности во время занятия леткой атлетикой. Расположе­ние группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина - основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их пре­дупреждение.

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

Физическая культура и спорт в России. Значение физкультуры и спорта в укреплении здоровья. Физическое воспитание подрастающего поколения.

Виды легкой атлетики, их история и современное развитие. Возникно­вение легкоатлетических упражнений.

Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов перемещения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта.

Основные понятия спортивной тренировки: нагрузка, физические каче­ства, техника двигательных действий.

Особенности бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Правила соревнований в беговых видах легкой атлетики.

**2.3.2. Общая и специальная физическая подготовка:**

Почти весь педагогический процесс спортивной подготовки основан на выполнении спортсменом упражнений. Они имеют различную направленность и их число очень велико.

Ходьба, бег, их элементы и варианты, выполняемые при различных уровнях уси­лий, быстроты и амплитуды движений, эмоциональной окраски, в разных внешних условиях является главнейшим средством подготовки начинающего спортсмена.

Рациональная структура тренировочных нагрузок является одним из ос­новных звеньев, определяющих эффективность подготовки юных спортсменов, так как тренировочные воздействия формируют определенный уровень физиче­ской и функциональной подготовленности. Физическая подготовка бегунов на средние и длинные дистанции условно делится на общую и специальную. Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Эти упражнения применяются избирательно - локально на определенную группу мышц в течение всего годичного цикла. Общеразвиваю­щие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отяго­щениями, различные виды прыжков и метаний, занятия другими видами спор­та, подвижными и спортивными играми.

Общеразвивающие упражнения делятся на:

**-*собственно общеразвивающие упражнения*,**служащие средством по­вышения работоспособности органов и систем организма, развитием быстроты, выносливости, увеличения подвижности в суставах, координации движений, других качеств. Применяются для общего физического развития.

К этим упражнениям относятся наклоны, повороты, размахивания и т.п., а также упражнения, выполняемые с палкой, гантелями, набивным мячом, ска­калкой и другими предметами. В эту же группу входят упражнения в висе и упоре (поднимания ног, отжимания, подтягивания, лазания и др.), на снарядах (гимнастической стенке, перекладине, брусьях: размахивания, соскоки, перево­роты, подъемы). Общеразвивающими физическими упражнениями пользуются также с целью разминки, исправления дефектов физического развития;

**-*виды спорта, не связанные со спецификой избранной спортивной спе­циализации***и применяемые для общего физического развития, укрепления ор­ганов и систем организма, повышение его функциональных возможностей.

Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег; бег и ходьба в гору, по снегу, песку и т.д.; эстафетный бег).

К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжко­вые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге: (бег с высоким подниманием бедра;бег с захлестыванием голени;прыжки с ноги на ногу;семенящий бег с расслаблением плечевого пояса; подскоки; скачки на одной ноге;специальные прыжковые упражнения).

Кроме этих упражнений, в занятия могут быть включены упражнения иг­рового и скоростно-силового характера (прыжки через скамейки на обеих ногах, ходьба выпадами, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные подвижные и спортивные игры). Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат бегунов, интенсифицирует его приспособление к продолжительной циклической работе на выносливость, что, в свою очередь, способствует эф­фективности и экономичности техники движений во время бега.

Развитие силовых качеств и гибкости является предпосылкой для даль­нейшего совершенствования технической подготовленности бегунов на сред­ние и длинные дистанции. С этой целью на этапе начальной подготовки разви­тию специальной выносливости должна предшествовать силовая подготовка и развитие гибкости. Такая подготовка ведется параллельно с совершенствовани­ем техники и постепенным повышением общего объема тренировочных нагру­зок.

Тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения делятся на три различные по интенсивности вида, выполняемые, соответственно, в аэроб­ном, смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах. Тренировочные нагрузки в этих зонах имеют свои биохимические, физиологические и педаго­гические особенности и зависят от длины и скорости преодоления дистанции. Границей между аэробной и смешанной зонами нагрузки является порог ана­эробного обмена (ПАНО), при этом ЧСС примерно составляет 170±5 уд./мин. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки в беге считается критическая скорость, яри которой организм бегуна выходит на уровень мак­симального потребления кислорода. Это соответствует ЧСС 185±10 уд./мин.

**2.3.3.Технико-тактическая подготовка.**

***2.3.3.1. Техническая:***

Как известно, ведущими факторами, определяющими результаты в беге на средние и длинные дистанции, являются физическая и функциональная под­готовленность, однако большое значение в спортивных достижениях имеет и технико-тактическая подготовка.

Бег является простой и естественной локомоцией, поэтому дети осваива­ют это упражнение раньше, чем приходят в спортивную секцию. Если же рас­сматривать бег как одну из легкоатлетических дисциплин, то правильное вы­полнение этого несложного упражнения требует определенной подготовки, так как основные грубые ошибки в его продолжительном выполнении появляются из-за слабой физической и функциональной подготовленности либо из-за не­умения выполнять элементарные движения рук и ног, т.е. из-за отсутствия пра­вильного двигательного навыка.

Бег на средние дистанции по технике имеет свои особенности: средняя соревновательная скорость ниже, чем при беге на короткие дистанции; шаг ко­роче, туловище более выпрямлено; колено маховой ноги поднимается не так высоко; нерезкое выпрямление толчковой ноги; движения рук не так энергич­ны, угол сгибания их в локтевом суставе более острый; дыхание свободное, ритмичное и более глубокое.

Хорошая техника бега по дистанции характеризуется следующими ос­новными чертами: туловище слегка наклонено вперед; плечи немного развер­нуты; в пояснице наблюдается небольшой естественный прогиб, обеспечиваю­щий выведение таза вперед; голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица и шеи не напряжены. Такое положение головы и туловища спо­собствует снятию излишнего напряжения мышц, улучшает их работу.

Во время бега необходимо следить за сохранением свободного ритмично­го движения. Частота и глубина дыхания находится в тесной связи с темпом движения. Увеличение скорости передвижения соответствует увеличению час­тоты дыхания. Ритм дыхания при беге зависит от индивидуальных особенно­стей спортсмена.

***Работа ног при беге.***Главным элементом в беге является момент оттал­кивания, так как от мощности усилия, угла отталкивания и частоты шагов зави­сит скорость бега.

Отталкивание должно быть направлено только вперед и строго согласо­вано с наклоном туловища. Наряду с крупными мышцами бедра, голени и сто­пы при отталкивании включаются в работу мелкие мышцы стопы и пальцев, обеспечивая полное выпрямление ноги. При небольшом наклоне туловища впе­ред хорошее отталкивание получается при полном выпрямлении ноги. Актив­ному отталкиванию способствует мах свободной ноги, направленный вперед-­вверх, причем заключительный момент отталкивания совпадает с окончанием махового движения и началом активного сведения бедер. В этом положении толчковая нога почти полностью выпрямлена. Благодаря отталкиванию и маху тело переходит в безопорное положение, используемое бегуном для кратковре­менного относительного отдыха. Нога, заканчивая толчок, расслабляется, го­лень под действием инерционных сил несколько «захлестывается» вверх и, сгибаясь в коленном суставе, тянется за бедром вперед. В момент активного сведения бедер, когда нога, находящаяся впереди, начинает опускаться, голень ее несколько выносится вперед и приземление происходит на переднюю часть стопы. Это позволяет бегуну по инерции быстро пройти момент вертикали, при котором нога, находящаяся сзади, продолжает двигаться вперед и голень еще больше прижимается к бедру. Такое «складывание» маховой ноги в момент вертикали способствует некоторому отдыху и быстрому опусканию другой но­ги.

На дорожку ногу ставят слегка согнутой в коленном суставе, что умень­шает тормозящее действие в момент ее постановки и способствует более рав­номерному и плавному бегу. Стопы при беге следует ставить по одной прямой линии.

***Работа рук при беге.***Движения рук в беге ритмично сочетаются с дви­жениями ног. Руки, сохраняя равновесие, способствуют уменьшению или уве­личению частоты шагов. Во время бега руки должны быть согнуты в локтевых суставах, примерно под прямым углом, кисти свободно собраны в кулак. Дви­жения рук мягкие и плавные, направлены вперед-вверх к подбородку и назад несколько в сторону. При движении назад кисти рук не должны выходить за пределы туловища. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега: чем больше скорость бега, тем выше темп и шире движения рук.

При беге по повороту спортсмен наклоняет туловище немного влево, в сторону поворота правой рукой совершает более размашистые движения, пра­вую ногу ставит с разворотом стопы вовнутрь.

***Финиш и остановка после бега.***Финишное ускорение, т.е. бег на по­следнем отрезке дистанции, характеризуется увеличением частоты шагов, более энергичной работой рук и некоторым увеличением наклона туловища вперед. После пересечения линии финиша бегун не должен резко останавливаться. Ему необходимо перейти на медленный бег и затем на ходьбу.

Освоение техники бега начинается на этапе начальной подготовки с соз­дания представления о технике бега на средние и длинные дистанции. Для это­го используются следующие средства: объяснение основных моментов бега не стадионе и в легкоатлетическом манеже; распределение сил и скорости бега на различных участках в зависимости от длины дистанции; демонстрация бега на прямом отрезке дистанции тренером, показ и разбор плакатов по технике бега. Так же идет обучение технике высокого старта, финиширования, выполнения команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; технике бега на короткие дистан­ции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внима­ние!»); технике передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу.

Для улучшения техники бега используются специальные и подготови­тельные упражнения. При этом необходимо помнить, что часто причиной оши­бок в технике бега является недостаточная физическая подготовленность юного спортсмена, поэтому для совершенствования техники бега большое внимание следует уделять силовой подготовке.

Для совершенствования бега по прямой с равномерной и переменной ско­ростью применяются: повторные ускорения 50-60-метровых отрезков на дис­танции (необходимо следить за плавным нарастанием скорости бега); при по­вторном беге занимающиеся должны удержать набранную скорость, но при возникновении напряжения в движениях следует снизить скорость бега; пере­ключения с медленного бега на быстрый по дистанции происходит по команде; в процессе совершенствования техники бега при пробегании по дистанции сле­дует выполнять ускорения по 30-40 метров с включением «свободного хода».

При работе над техникой бега необходимо соблюдать основные требова­ния: прямолинейность направления бега; полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом вперед бедра маховой ноги; быстрая и мягкая постанов­ка ноги на грунт с передней части стопы; свободная и энергичная работа рук; прямое положение туловища и головы.

***2.3.3.2. Тактическая подготовка бегунов***

В соревнованиях любого уровня, чтобы добиться успеха, необходимо знать тактические приемы и использовать их в зависимости от сложившейся ситуации. Тактика бега на средние и длинные дистанции прежде всего зависит от цели, поставленной перед соревнованием. Выделяют три цели: показ запла­нированного результата; выигрыш соревнования или быть в числе призеров; выигрыш соревнования с рекордным для себя результатом.

В зависимости от объективных обстоятельств тактические планы и гра­фики бега могут быть различными и определяться такими факторами, как са­мочувствие; состояние спортивной формы; состав забега; тактика, применяемая основными соперниками, уровнем их подготовленности.

В соревнованиях по бегу на средние и длинные дистанции самыми рас­пространенными являются два тактических приема: бег на результат и бег на выигрыш.

В первом варианте поддерживается запланированная скорость бега на протяжении всей дистанции. При такой тактике бег проходит с равномерной скоростью.

Во втором случае необходимо выдерживать высокий темп бега, предло­женный соперниками, и сохранить силы для решающего финишного ускорения.

Независимо от выбранной тактики следует помнить, что начать бег со старта надо по возможности быстро. Ускорение на первых метрах позволяет быстрее набрать необходимую скорость и затем поддерживать ее. Бегуну же, медленно начавшему бег, будет трудно на дистанции достигнуть необходимой скорости и догнать лидеров. Быстрое начало дает возможность выйти из боль­шой группы, избежать столкновения.

Наметив спортивный результат, следует составить график бега, который особенно необходим при тактике лидирования. При беге на выигрыш график бега не имеет решающего значения, так как успех зависит от увеличения скоро­сти на финишном отрезке.

**2.4. Подвижные игры**

*Игры на развитие скоростных качеств:* «Пустое место», «Волк во рву».

*Игры на развитие силовых качеств:* «Говорящий мяч», «Зайцы».

*Игры на развитие скоростно-силовых качеств:*«Через холодный ручей», «Прыжок запрыжком».

*Игры на развитие координационных способностей:*«Болото», «День и ночь», «Лохматый пес».

*Игры на развитие ловкости и гибкости:* «Цветной бой», «Вышибало».

*Игры на развитие общей выносливости:* «Альпинист».

**2.5. Воспитательная работа.**

На протяжении всего периода реализации дополнительной образовательной программы решаются задачи по формированию личностных качеств таких как: патриотизм, нравственность, сила воли, честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, настойчивость, смелость, упорство, терпеливость, эстетичность, чувство прекрасного, аккуратность, трудолюбие. Значительное место в воспитательной работе отводится соревновательной деятельности, где особенно ярко проявляются личностные качества воспитанника. Поэтому фиксируются не только результаты воспитанников, но и комментируется их поведение во время соревнований, отмечаются выявленные недостатки морально-психологической подготовки. Это настраивает обучающихся как на достижение определённых результатов, так и на проявление морально-волевых качеств.

*Формы организации воспитательной работы:*

- взаимодействие с воспитателями и родителями;

- взаимодействие с классными руководителями;

- проведение бесед на различные актуальные темы;

- обсуждение информации о спортивных событиях в учреждении, городе, стране, мире;

- проведение конкурса рисунков на различные темы;

- участие в соревновательной деятельности на различных уровнях;

- проведение тематических игр на сплочение детского коллектива.

**3.Организационный раздел**

**3.1.Учебный план-график занятий кружка «Легкая атлетика (2 часа в неделю) на 38 недель учебно-тренировочных занятий.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Раздел** | **Периоды тренировок, количество часов** | | | | | | | | | |
| **общее** | **сен-ь** | **окт-ь** | **ноя-ь** | **дек-ь** | **ян-ь** | **фе-ь** | **март** | **ап-ь** | **май** |
| **1** | **Основы знаний о физической культуре** |  | **В процессе занятия** | | | | | | | | |
| **2** | **Способыфизкультурнойдеятельности** |  | **В процессе занятия** | | | | | | | | |
| **3** | **Физическое совершенствование** |  |  | | | | | | | | |
| **3.1** | **ОФП** | **26** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **2** |
| **3.2** | **СФП** | **20** | **2** | **2** | **3** | **3** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |
| **3.3** | **ТТМ** | **9** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| **3.4** | **Подвижные игры** | **18** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |
| **3.5** | **Соревнования** |  |  | **По календарному плану школы, района, республики** | | | | | | | |
| **3.6** | **Контрольные испытания** | **3** |  | **1** |  |  | **1** |  |  |  | **1** |
|  | **Всего часов** | **76** | **8** | **9** | **9** | **9** | **9** | **8** | **8** | **8** | **8** |

**3.2. Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятий** | **дата** | |
| **план** | **факт** |
| 1 | Техника безопасности на занятиях на улице. Ходьба. Бег. ОРУ по типу зарядки. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Пустое место». Стрейчинг. | 1.09 |  |
| 2 | Одежда и обувь занимающихся. Ходьба. Бег. ОРУ в движении поточно. СБУ. Тестирование. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Стрейчинг. | 6.09 |  |
| 3 | Гигиена занимающихся после занятий. Ходьба. Бег. ОРУ по типу зарядки. СБУ. Развитие силовых качеств. Подвижные игры «Говорящий мяч», «Зайцы». Стрейчинг. | 8.09 |  |
| 4 | Подготовка мест занятий. Ходьба. Бег. ОРУ в движении фронтально. СБУ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры «День и ночь», «Болото». Стрейчинг. | 13.09 |  |
| 5 | Легкая атлетика в древнем мире. Ходьба. Бег. ОРУ по типу зарядки. СБУ. Развитие ловкости, гибкости. Подвижные игры «Вышибало», «Цветной бой». Стрейчинг. | 15.09 |  |
| 6 | Развитие легкой атлетики в России. Ходьба. Бег. ОРУ в движении поточно. СБУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Альпинист». Стрейчинг. | 20.09 |  |
| 7 | Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Ходьба. Бег. ОРУ по типу зарядки. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Пустое место», «Волк во рву». Стрейчинг. | 22.09 |  |
| 8 | Развитие легкой атлетики в Республике Мордовия. Ходьба. Бег. ОРУ в движении поточно. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры «Прыжок за прыжком», «Через ручей». Стрейчинг. | 27.09 |  |
| 9 | Развитие легкой атлетики в г. Инсаре. Ходьба. Бег. ОРУ по типу зарядки. СБУ. Развитие силовых качеств. Подвижные игры «Говорящий мяч», «Зайцы». Стрейчинг. | 29.09 |  |
| 10 | Влияние занятий легкой атлетикой на организм спортсмена. Ходьба. Бег. ОРУ в движении фронтально. СБУ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры «День и ночь», «Болото». Стрейчинг. | 4.10 |  |
| 11 | Виды легкой атлетики. Ходьба. Бег. ОРУ по типу зарядки. СБУ. Развитие ловкости, гибкости. Подвижные игры «Вышибало», «Цветной бой». Стрейчинг. | 6.10 |  |
| 12 | Легкая атлетика – королева спорта. Ходьба. Бег. ОРУ в движении поточно. СБУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Альпинист». Стрейчинг. | 11.10 |  |
| 13 | Высокий старт. Ходьба. Бег. ОРУ по типу зарядки. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Пустое место», «Волк во рву». Стрейчинг. | 13.10 |  |
| 14 | Бег на длинные дистанции. Ходьба. Бег. ОРУ в движении поточно. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры «Прыжок за прыжком», «Через ручей». Стрейчинг. | 18.10 |  |
| 15 | Низкий старт. Ходьба. Бег. ОРУ по типу зарядки. СБУ. Развитие силовых качеств. Подвижные игры «Говорящий мяч», «Зайцы». Стрейчинг. | 20.10 |  |
| 16 | Стартовые колодки. Ходьба. Бег. ОРУ в движении фронтально. СБУ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры «День и ночь», «Болото». Стрейчинг. | 25.10 |  |
| 17 | Бег на короткие дистанции. Ходьба. Бег. ОРУ по типу зарядки. СБУ. Развитие ловкости, гибкости. Подвижные игры «Вышибало», «Цветной бой». Стрейчинг. | 27.10 |  |
| 18 | Бег на средние дистанции. Ходьба. Бег. ОРУ в движении поточно. СБУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Альпинист». Стрейчинг. | 1.11 |  |
| 19 | Массаж. Ходьба. Бег. ОРУ по типу зарядки. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Пустое место», «Волк во рву». Стрейчинг. | 3.11 |  |
| 20 | Самомассаж. Ходьба. Бег. ОРУ в движении поточно. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры «Прыжок за прыжком», «Через ручей». Стрейчинг. | 8.11 |  |
| 21 | Контроль. Ходьба. Бег. ОРУ по типу зарядки. СБУ. Развитие силовых качеств. Подвижные игры «Говорящий мяч», «Зайцы». Стрейчинг. | 10.11 |  |
| 22 | Самоконтроль. Ходьба. Бег. ОРУ в движении фронтально. СБУ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры «День и ночь», «Болото». Стрейчинг. | 15.11 |  |
| 23 | Закаливание. Ходьба. Бег. ОРУ по типу зарядки. СБУ. Развитие ловкости, гибкости. Подвижные игры «Вышибало», «Цветной бой». Стрейчинг. | 17.11 |  |
| 24 | ЗОЖ – основа жизни. Ходьба. Бег. ОРУ в движении поточно. СБУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Альпинист». Стрейчинг. | 22.11 |  |
| 25 | НЕТ – наркотикам и допингу. Ходьба. Бег. ОРУ по типу зарядки. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Пустое место», «Волк во рву». Стрейчинг. | 24.11 |  |
| 26 | Закаливание. Ходьба. Бег. ОРУ в движении поточно. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры «Прыжок за прыжком», «Через ручей». Стрейчинг. | 29.11 |  |
| 27 | Техника безопасности на занятиях. Ходьба. Бег. ОРУ по типу зарядки. СБУ. Развитие силовых качеств. Подвижные игры «Говорящий мяч», «Зайцы». Стрейчинг. | 1.12 |  |
| 28 | Движение – это жизнь. Ходьба. Бег. ОРУ в движении фронтально. СБУ. Тестирование. Подвижные игры «День и ночь», «Болото». Стрейчинг. | 6.12 |  |
| 29 | Разминка – предупреждение травм. Ходьба. Бег. ОРУ по типу зарядки. СБУ. Развитие ловкости, гибкости. Подвижные игры «Вышибало», «Цветной бой». Стрейчинг. | 8.12 |  |
| 30 | Оборудование и инвентарь в легкой атлетике. Ходьба. Бег. ОРУ в движении поточно. СБУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Альпинист». Стрейчинг. | 13.12 |  |
| 31 | Термин техника и его значение. Ходьба. Бег. ОРУ по типу зарядки. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Пустое место», «Волк во рву». Стрейчинг. | 15.12 |  |
| 32 | Техника бега на короткие дистанции. Ходьба. Бег. ОРУ в движении поточно. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры «Прыжок за прыжком», «Через ручей». Стрейчинг. | 20.12 |  |
| 33 | Техника бега на средние дистанции. Ходьба. Бег. ОРУ в движении поточно. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры «Прыжок за прыжком», «Через ручей». Стрейчинг. | 22.12 |  |
| 34 | Техника бега на длинные дистанции. Ходьба. Бег. ОРУ по типу зарядки. СБУ. Развитие силовых качеств. Подвижные игры «Говорящий мяч», «Зайцы». Стрейчинг. | 27.12 |  |
| 35 | Термин тактика и его значение. Ходьба. Бег. ОРУ в движении фронтально. СБУ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры «День и ночь», «Болото». Стрейчинг. | 29.12 |  |
| 36 | Тактика бега на короткие дистанции. Ходьба. Бег. ОРУ по типу зарядки. СБУ. Развитие ловкости, гибкости. Подвижные игры «Вышибало», «Цветной бой». Стрейчинг. | 5.01 |  |
| 37 | Тактика бега на средние дистанции Ходьба. Бег. ОРУ по типу зарядки. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Пустое место», «Волк во рву». Стрейчинг. | 10.01 |  |
| 38 | Тактика бега на длинные дистанции. Ходьба. Бег. ОРУ в движении поточно. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры «Прыжок за прыжком», «Через ручей». Стрейчинг. | 12.01 |  |
| 39 | Правила соревнований на короткие дистанции. Ходьба. Бег. ОРУ по типу зарядки. СБУ. Развитие силовых качеств. Подвижные игры «Говорящий мяч», «Зайцы». Стрейчинг. | 17.01 |  |
| 40 | Правила соревнований на средние дистанции. Ходьба. Бег. ОРУ в движении фронтально. СБУ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры «День и ночь», «Болото». Стрейчинг. | 19.01 |  |
| 41 | Правила соревнований на средние дистанции. Ходьба. Бег. ОРУ по типу зарядки. СБУ. Развитие ловкости, гибкости. Подвижные игры «Вышибало», «Цветной бой». Стрейчинг. | 24.01 |  |
| 42 | Что такое патриотизм? Ходьба. Бег. ОРУ в движении поточно. СБУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Альпинист». Стрейчинг. | 26.01 |  |
| 43 | Кто такой герой? Ходьба. Бег. ОРУ по типу зарядки. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Пустое место», «Волк во рву». Стрейчинг. | 31.01 |  |
| 44 | Что такое воля?Ходьба. Бег. ОРУ в движении поточно. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры «Прыжок за прыжком», «Через ручей». Стрейчинг. | 2.02 |  |
| 45 | Мальчики и девочки.Ходьба. Бег. ОРУ по типу зарядки. СБУ. Развитие силовых качеств. Подвижные игры «Говорящий мяч», «Зайцы». Стрейчинг. | 7.02 |  |
| 46 | Что такое дружба?Ходьба. Бег. ОРУ в движении фронтально. СБУ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры «День и ночь», «Болото». Стрейчинг. | 9.02 |  |
| 47 | Один за всех и все за одного.Ходьба. Бег. ОРУ по типу зарядки. СБУ. Развитие ловкости, гибкости. Подвижные игры «Вышибало», «Цветной бой». Стрейчинг. | 14.02 |  |
| 48 | Будем делать хорошо и не будем плохо.Ходьба. Бег. ОРУ в движении поточно. СБУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Альпинист». Стрейчинг. | 16.02 |  |
| 49 | Учимся думать и действовать.Ходьба. Бег. ОРУ по типу зарядки. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Пустое место», «Волк во рву». Стрейчинг. | 21.02 |  |
| 50 | Принимаю решение и отвечаю за свои решения.Ходьба. Бег. ОРУ в движении поточно. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры «Прыжок за прыжком», «Через ручей». Стрейчинг. | 23.02 |  |
| 51 | Чистота и порядок рядом идут.Ходьба. Бег. ОРУ по типу зарядки. СБУ. Развитие силовых качеств. Подвижные игры «Говорящий мяч», «Зайцы». Стрейчинг. | 28.02 |  |
| 52 | Как воспитывать уверенность и бесстрашие. Ходьба. Бег. ОРУ в движении фронтально. СБУ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры «День и ночь», «Болото». Стрейчинг. | 1.03 |  |
| 53 | Как воспитывать в себе сдержанность. Ходьба. Бег. ОРУ по типу зарядки. СБУ. Развитие ловкости, гибкости. Подвижные игры «Вышибало», «Цветной бой». Стрейчинг. | 6.03 |  |
| 54 | Все ли желания выполнимы.Ходьба. Бег. ОРУ в движении поточно. СБУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Альпинист». Стрейчинг. | 8.03 |  |
| 55 | Нервы нужно держать на поводке.Ходьба. Бег. ОРУ по типу зарядки. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Пустое место», «Волк во рву». Стрейчинг. | 13.03 |  |
| 56 | Есть терпение – будет и умение.Ходьба. Бег. ОРУ в движении поточно. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры «Прыжок за прыжком», «Через ручей». Стрейчинг. | 15.03 |  |
| 57 | Бери ношу по себе. Ходьба. Бег. ОРУ по типу зарядки. СБУ. Развитие силовых качеств. Подвижные игры «Говорящий мяч», «Зайцы». Стрейчинг. | 20.03 |  |
| 58 | Торопливость делу не поможет.Ходьба. Бег. ОРУ в движении фронтально. СБУ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры «День и ночь», «Болото». Стрейчинг. | 22.03 |  |
| 59 | Боишься – не делай, делаешь – не бойся.Ходьба. Бег. ОРУ по типу зарядки. СБУ. Развитие ловкости, гибкости. Подвижные игры «Вышибало», «Цветной бой». Стрейчинг. | 27.03 |  |
| 60 | Кто друг дурным привычкам, тот враг сам себе.Ходьба. Бег. ОРУ в движении поточно. СБУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Альпинист». Стрейчинг. | 29.03 |  |
| 61 | Нужно ли прислушиваться к советам взрослых?Ходьба. Бег. ОРУ по типу зарядки. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Пустое место», «Волк во рву». Стрейчинг. | 3.04 |  |
| 62 | Сумей организовать свой досуг.Ходьба. Бег. ОРУ в движении поточно. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры «Прыжок за прыжком», «Через ручей». Стрейчинг. | 5.04 |  |
| 63 | Кто день начинает с зарядки, у того дела в порядке.Ходьба. Бег. ОРУ по типу зарядки. СБУ. Развитие силовых качеств. Подвижные игры «Говорящий мяч», «Зайцы». Стрейчинг. | 10.04 |  |
| 64 | Ходьба. Бег. ОРУ в движении фронтально. СБУ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры «День и ночь», «Болото». Стрейчинг. | 12.04 |  |
| 65 | Ходьба. Бег. ОРУ по типу зарядки. СБУ. Развитие ловкости, гибкости. Подвижные игры «Вышибало», «Цветной бой». Стрейчинг. | 17.04 |  |
| 66 | Ходьба. Бег. ОРУ в движении поточно. СБУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Альпинист». Стрейчинг. | 19.04 |  |
| 67 | Ходьба. Бег. ОРУ в движении поточно. СБУ. Развитие скоростной выносливости. Футбол. | 24.04 |  |
| 68 | Ходьба. Бег. ОРУ в движении поточно. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Футбол. | 26.04 |  |
| 69 | Ходьба. Бег. ОРУ в движении поточно. СБУ. Развитие общей выносливости. Футбол. | 3.05 |  |
| 70 | Ходьба. Бег. ОРУ в движении поточно. СБУ. Развитие силовых возможностей. Футбол. | 8.05 |  |
| 71 | Ходьба. Бег. ОРУ в движении поточно. СБУ. Развитие скоростных возможностей. | 10.05 |  |
| 72 | Ходьба. Бег. ОРУ в движении поточно. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Футбол. | 15.05 |  |
| 73 | Ходьба. Бег. ОРУ в движении поточно. СБУ. Развитие общей выносливости. Футбол. | 17.05 |  |
| 74 | Ходьба. Бег. ОРУ в движении поточно. СБУ. Развитие силовых возможностей. Футбол. | 22.05 |  |
| 75 | Ходьба. Бег. ОРУ в движении поточно. СБУ. Развитие общей выносливости. Футбол. | 24.05 |  |
| 76 | Тестирование. | 29.05 |  |

**4. Планируемые результаты освоения обучающимися с интеллектуальными нарушениями программы кружка «Легкая атлетика».**

***Личностные базовые учебные действия***

**У обучающегося будут сформированы**:

• широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы; ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;

• учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;

• способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;

• основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я», мой город, моя страна, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю;

•дружелюбное отношение и толерантность к носителям другого языка на основе знакомства с жизнью своих сверстников, с детским фольклором и доступными образцами детской художественной литературы.

• ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей (можно-нельзя, хорошо-плохо);

• развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;

• знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение

• установка на здоровый образ жизни;

• чувство прекрасного ;

• эмпатия, как понимание, чувств других людей и сопереживание им.

**Обучающийся получит возможность для формирования**:

• устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;

•дружелюбное отношение к окружающим на основе знакомства с жизнью своих сверстников,

• устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;

• адекватного понимания причин успешности/неуспешности деятельности;

• компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

• установки на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;

• эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

***Регулятивные базовые учебные действия***

**Обучающийся научится**:

• принимать и сохранять учебную задачу;

• учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

• планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

• учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

• осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

• воспринимать оценку учителя;

• различать способ и результат действия;

• оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;

• вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

**Обучающийся получит возможность научиться**:

• в сотрудничестве с учителем ставить учебные задачи;

• проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

• учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

• осуществлять контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;

• оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

***Познавательные базовые учебные действия***

**Обучающийся научится**:

• строить коммуникативные отношения (вербальные, невербальные);

• осваивать начальные лингвистические представления, необходимые для овладения на элементарном уровне устной и письменной речью;

• ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

• осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

• осуществлять синтез как составление целого из частей;

• проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;

• устанавливать причинно-следственные связи;

• строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

• обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;

• осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

• устанавливать аналогии;

• владеть общим приемом решения задач.

**Обучающийся получит возможность научиться**:

• строить коммуникацию (речевое высказывание) в устной форме;

• осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

• осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;

• осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

• произвольно владеть общим приемом решения задач.

***Коммуникативные базовые учебные действия***

**Обучающийся научится**:

•ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

• формулировать собственное желание и позицию;

• договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

• задавать вопросы;

• контролировать свои и действия партнера;

• использовать речь для регуляции своего действия;

• использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;

* использовать элементарную коммуникативную компетенцию, как способность и готовность общаться с учетом своих речевых возможностей и потребностей; применять правила речевого, неречевого поведения.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

активно включатся в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, дружбы и толерантности;

развивать взаимоотношения в различных изменяющихся жизненных ситуациях

формировать умение характеризовать действия и поступки, давать объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

В результате освоения учебной программы кружка «Легкая атлетика» учащиеся должны ***иметь представления:***

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;

- о способах изменения направления и скорости передвижения;

- о режиме дня и личной гигиене;

- о правилах поведения на занятиях физической культурой;

- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

***Уметь:***

- выполнять комплексы утренней зарядки ;

- выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно воздействующие на формирование правильной осанки;

- выполнять упражнения и технические действия из спортивных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами.

***Демонстрировать физическую подготовленность***по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств, в следующих контрольных упражнениях:

*- гибкость*— из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);

*- быстрота*—бег на 30 м.(сек.)

*- сила*— подтягивание в висе стоя (раз);

- *скоростно-силовая* --- прыжок в длину с места (результат);

*-координация*— челночный бег 3х10 м. (сек).

- *сила мышц пресса* --- подъем туловища из и. п. лежа на спине за 30 сек (раз)

*выносливость-*бег на 500м. и1000м.

**5. Ресурсное обеспечение реализации программы**

**5.1 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Необходи-мое кол-во** | **Примечание** |
| **1 Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | | |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2 | Стандарт основного общего образования по физической культуре (профильный уровень) |  |
| 1.3 | Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре | Д |
| 1.4 | Авторские рабочие программы по физической культуре | Д |
| 1.5 | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | Г | Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек |
| 1.6 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д | В составе библиотечного фонда |
| 1.7 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| **2** | **Технические средства обучения** | | |
| **3** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | |
| 3.1 | Стенка гимнастическая | Г |  |
| 3.2 | Козел гимнастический | Г |  |
| 3.3 | Канат для лазания с механизмом крепления | Г |  |
| 3.4 | Мост гимнастический подкидной | Г |  |
| 3.5 | Скамейка гимнастическая жесткая | Г |  |
| 3.6 | Комплект навесного оборудования | Г | В комплект входят перекладины |
| 3.7 | Маты гимнастические | Г |  |
| 3.8 | Мяч набивной (1кг, 2 кг, 3 кг) | Г |  |
| 3.9 | Мяч малый теннисный | К |  |
| 3.10 | Скакалка гимнастическая | К |  |
| 3.11 | Палка гимнастическая | К |  |
| 3.12 | Обруч гимнастический | К |  |
| Легкая атлетика | | | |
| 3.13 | Рулетка измерительная (10 м) | Д |  |
| 3.14 | Эстафетная палочка | Г |  |
| 3.15 | Малый мяч для метания(200 гр.) | Г |  |
| 3.16 | Спринтерские колодки | Д |  |
| 3.17 | Утяжелители для ног и рук | Г |  |
| Спортивные игры | | |  |
| 3.18 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | Д |  |
| 3.19 | Мячи баскетбольные | К |  |
| 3.20 | Стойки волейбольные универсальные | Д |  |
| 3.21 | Сетка волейбольная | Д |  |
| 3.22 | Мячи волейбольные | К |  |
| 3.23 | Мячи футбольные | Г |  |
| Измерительные приборы | | | |
| 3.22 | Секундомер | Д |  |
| 3.23 | Тренажер для отжиманий | Д |  |
| Средства доврачебной помощи | | | |
| 3.24 | Аптечка медицинская | Д |  |
| 4 | **Спортивные залы (кабинеты)** | | |
| 4.1 | Спортивный зал универсальный |  | С раздевалками для мальчиков и девочек. |
| 4.2 | Кабинет учителя |  | Включает в себя рабочий стол, стулья, шкаф для одежды |
| 4.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
| **5** | **Пришкольная площадка** | | |
| 5.1 | Полоса препятствий | Д |  |
| 5.2 | Яма для прыжков в длину | Д |  |
| 5.3 | Комплект инструментов для подготовки мест занятий на спортивной площадке | Д |  |

*Примечание.* Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учетом средней наполняемости группы (20-25 учащихся).

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

**Д** – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К**– комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

**5.2. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

1. Программы под редакцией В.В. Воронковой. Владос, 2012г.
2. Авторская программа по физкультуре В.М.Мозгового «Владос», 2012г.
3. Мозговой В. М. Уроки физической культуры. Поурочное планирование.
4. Е.С. Черник /Физическая культура во вспомогательной школе/ Москва «Учебная литература», 2012г.
5. П.А.Киселев, С.Б.Киселева./Справочник учителя физической культуры/. Волгоград, 2011г.
6. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа (АООП) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.; Просвещение, 2017. – 365с.
7. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. «Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика». М; Просвещение, 2011.
8. Кузнецов B.C., Колодницкий Г.А. Физкультурно - оздоровительная работа в школе: Метод. Пособие. - М., 2003. - 128 с.

**6.Лист корректировки рабочей программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название раздела, темы** | **Дата пров-ия по плану** | **Причина корректировки** | **Корректирующие мероприятия** | **Дата пров-ия по факту** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Приложение

**Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега**

- прыжки вверх из полуприседа с доставанием предметов;

- бег на месте с опорой руками о предмет (барер, гимнастическая стенка, гимнастический козел, гимнастическое бревно) с правильным дыханием;

- бег с горы и в гору с максимальной скоростью;

- бег с низкого старта и с ходу 30 и 60м на время;

- бег с низкого старта 30, 60м под команду;

- участие в соревнованиях на 30, 60, 100м.

***Подвижные игры:***

***«Пустое место»:***Играющие, кроме водящего, становятся в круг, водящий - за кругом. Все кладут руки за спину или просто опускают их вниз. Водящий ходит за кругом и дотрагивается до кого-либо, касаясь спины или рук. Это означает, что он вызывает данного игрока на соревнование. Дотронувшись, водящий бежит в любую сторону за кругом, а вызванный - в обратную сторону по кругу. Встретившись, они или просто обходят друг друга или здороваются (приседая, кланяясь и т. п.) и продолжают быстрее бежать по кругу, чтобы занять освободившееся место. Кто займет, тот там и остается, а оставшийся без места становится водящим. ***«Смелей вперед»:*** Подготовка. Играющие делятся на команды. Участники одной из команд становятся в одну шеренгу на линии старта. На расстоянии 100—200 м от линии старта чертится финишная линия. Проведение. По сигналу преподавателя стоящие на старте бегут к линии финиша. Участник, первым пересекший финишную черту, считается сильнейшим в команде. Так же пробегают все команды. Затем победители и занявшие вторые, третьи и четвертые места в каждой группе соревнуются между собой.  
Начинать игру можно только по сигналу, выступать за линию старта нельзя.

**Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести**

- прыжковые упражнения,

- прыжки с ноги на ногу, на двух ногах;

- скачки на левой и правой ноге.

**- у**пражнения с преодолением внешних сопротивлений: максимально быстрые движения, упражнения с партнером либо манжетами, поясами, гантелям;

- упражнения с использованием сопротивлений внешней среды: бег и прыжки в гору вверх и вниз, по различному грунту, против ветра и по ветру.

***Подвижные игры:***

**«Через холодный ручей»**

Все играющее сидят на стульях, в 6 шагах от них кладутся 2 шнура, расстояние между ними 2 метра – это ручеек. Дети должны по камушкам – дощечкам перебраться на другой берег, не замочив ног. Дощечки положены с таким расчетом, чтобы дети могли прыгнуть обеими ногами с одного камушка на другой. По слову «Пошли!» 5 детей перебирается через ручеек. Тот, кто оступился, отходит в сторону – «сушить обувь». Все дети должны перейти через ручей.  ***Варианты****:* Увеличить расстояние между шнурами, обходить предметы, перебираясь на другой берег. Прыгать на одной ноге.

**«Прыжок за прыжком»**

Играющие делятся на две команды, каждая выстраивается в колонну по два, параллельно друг друга на расстоянии 2-З м. Каждая пара играющих держит за концы короткие скакалки на высоте 50-60 см от пола. По сигналу руководителя игроки первой пары кладут скакалку на пол и бегут один справа, другой слева в конец своей команды. Затем, перепрыгивая скакалки всех пар друг за другом или одновременно, возвращаются на свои места и берут скакалку в руки, поднимают ее на высоту 50-60 см. Когда они поднимут скакалку, игроки второй пары кладут свою скакалку, прыгают через первую, обегают колонну до конца и, прыгая через скакалки, возвращаются на свои места и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая прыжки.

**«Прыжки по полоскам»**

*Подготовка.* Линиями обозначается коридор шириной 2—3 м. Поперек коридора проводятся линии, образующие узкие (30 см) и широкие (50 см) полоски, которые чередуются между собой. Таких полосок может быть по 6—8. Через узкие полоски дети пры­гают, а от широких отталкиваются при прыжках. Группа делится на три-четыре команды, которые встают шеренгами. *Содержание игры.* По сигналу первые номера каждой команды начинают прыжки с начала коридора (толчком двумя ногами) через узкие полоски, делая промежуточный прыжок на каждой широкой полосе. Выполнившие все прыжки правильно (не насту­пив на узкие полоски) приносят своей команде очко. Так же пры­гают вторые номера и т.д. Если игрок наступит на узкую полоску, он продолжает прыгать дальше, но не приносит команде очко. Быстрота выполнения прыжков не учитывается. Побеждает команда, игроки которой получили больше очков. *Правила игры:* 1. Ширина полосок постепенно увеличивается (до 60, 90, 100 см). 2. Команды располагаются в таком же положении и соблюдают ту же последовательность. 3. Тот, кто прыгнул на первую полоску, получает одно очко, на вторую — два очка и т.д. 4. Тот, кто неточно приземлился на очередной полоске или не устоял на ней, выходит из игры и очков не получает.

**Развитие координационных качеств:**

- челночный бег;

- ходьба и бег по линии;

- ходьба и бег по скамейке;

- ходьба по бревну;

- ходьба и бег по наклонной плоскости с переходом на бревно.

***Подвижные игры :***

**«Лохматый пес».**  
В определенном месте (на скамейке, внутри обруча) сидит на корточках (ру­ки под щеку) спящий «пес». Дети из своего дома с противоположной стороны (на носочках, руки на пояс, плечи расправлены, спина прямая), краду­чись, двигаются по направлению к «псу», хором тихо приговаривая:  
«Вот сидит лохматый пес;  
В лапы свой, уткнувши нос,  
Тихо, мирно он сидит,  
Не то дремлет, не то спит.  
Подойдем к нему, разбудим.  
И посмотрим: что же будет?» С последними словами дети вплотную подходят к «псу», хлопают в ладоши и быстро убегают в свой дом, а «пес» их ловит. Пойманный становится «псом». *Варианты усложнения:*- при большой группе играющих может быть увеличено количество «псов»;- вместо ходьбы на носочках могут быть использованы другие упражнения.

**«Болото»***Инвентарь:*коврики или куски картона (30x30 см). Играют две команды. Каждая команда делится пополам и располагается на противоположных сторонах игровой площадки. Меж­ду ними - «болото». Первые два участника обеих команд получают по две «кочки» (коврики), с помощью которых они должны перейти «болото», не замочив ноги. Достигнув берега, первые участ­ники передают свои «кочки» партнерам по коман­де, и те начинают переход через «болото». Побе­ждает команда, первой закончившая встречную эстафету.

**«День и Ночь»** Для игры подходит ровная площадка без предметов, мешающих свободно и безопасно двигаться.  В начале игры выбирается водящий. Он отворачивается от остальных участников игры и громко объявляет: «День!» Игроки веселятся, прыгают и бегают по площадке. По условиям игры, оставаться на месте нельзя. Через некоторое время водящий произносит: «Ночь!»  В этот момент участники игры должны мгновенно «заснуть» — замереть в той позе, в которой его застигла команда «ночь». Водящий оглядывается, и если замечает игрока, не успевшего «заснуть», громко объявляет об этом, указывая, какое именно движение он заметил. Проигравший становится водящим.

**Упражнения для развития выносливости**

Бег по пересеченной местности, медленный бег, бег в гору, бег по мягкому грунту,

беговые и прыжковые упражнения, ускорения и ритмовые пробежки

***Подвижные игры :***

**«Альпинист»** Вдоль стен зала расставлены снаряды, положены маты, бревна и т.д. Играющим дается установка: занаправляющим передвигаться вдоль стен, стараясь не коснуться ногами пола. Направляющим становится самый быстрый и изобретательный игрок. По команде игроки начинают бег занаправляющим, точно выполняя все его движения и перелезания. Время от времени направляющего следует менять. Преподаватель отмечает игрока, который совершил меньше ошибок и лучше всех преодолел препятствия.

**Развитие силовых качеств.**

- работа с утяжелителями для рук и ног;

- работа с лыжным эспандером;

- работа в парах с набивными мячами

***Игры на силу: «Говорящий мяч».***

*Инвентарь*: мяч (волейбольный, баскетбольный, набивной, теннисный).

*Содержание игры:* Дети стоят в шеренге. Ведущий бросает мяч каждому игроку по порядку и называет любую букву. Ребенок, поймав мяч, приседает с ним, а поднимаясь и возвращая мяч ведущему, называет слово, начинающееся с этой буквы. Например, «А» - «Арбуз». *Варианты усложнения:*-ведущий бросает разные мячи; -ведущий, бросая мяч, называет слово, а ребенок , возвращая мяч, называет другое слово на ту же букву; -ведущий называет слово, а ребенок – словосочетание. Например, «Ворона» - «Ворона сидит на дереве».

**«Зайцы»**  
*Инвентарь:*корзины с тряпичными морковками. *Содержание игры:*Дети делятся на команды. Первые игроки каждой команды прыгают «зайчиками» на двух ногах по начерченной линии до корзины с морковками. Каждый берет по одной морковке и возвращается бегом по начерченной линии. Остальные игроки делают то же самое. Побеждает команда, закончившая первой.  *Варианты усложнения:*  
- прыжки на одной ноге; взятую морковку тут же бросить в обруч; если не попал, подобрать ее и с ней возвратиться к команде; - прыжки по ориентирам: бросить в обруч две морковки, из разложенных цифр выбрать обозначающее число попаданий и с ней вернуться к команде.

**Развитие гибкости и ловкости.**

- упражнения для развития гибкости у опоры; на скамейке; сидя;

- упражнения в лазании, перелезании, подлелании, ползании для развития ловкости.

***Подвижные игры:*«Цветной бой».**  
*Инвентарь:*набор легких, но больших по объему различных по форме поролоновых фигур: кубы, прямоугольники, полусферы, цилиндры и т.п.*Содержание игры:*Игровая площадка разделена пополам (линией, начерченной мелом, веревкой или сеткой, натянутой на высоте 1м). На одной стороне вдоль площадки находятся цветные «пу­шечные ядра». По сигналу первая команда пере­брасывает их на другую половину площадки, ста­дясь попасть в игроков второй команды, которые увертываются от ударов. Подсчитывается количество попаданий. Когда все «пушечные ядра» ока­зываются на другой стороне, в «бой» вступает вторая команда. Побеждает команда, сделавшая больше точных попаданий.  
*Вариант усложнения: -*метание осуществляется дифференцированно: только зелеными фигурами, только кубами, любыми**,**кроме красных.

**«Вышибало».***Инвентарь:* мяч, площадка 10х10. Игроки делятся на две команды. Выбирается команда водящих, которая делится пополам и расходится на края площадки. Вторая команда встает на площадку, игроки этой команды стараются увернутся от мяча, который бросают водящие.

**Развитие силы мышц нижних конечностей и специальной выносливости**

Упражнения с набивными мячами: приседание и вставание; полуприсед и быстрое вставание и подъем на носки; выпрыгивание из полуприседа; ходьба широким выпадом; подскоки на носках за счет работы одной стопы; упругий бег на передней части стопы с утяжелителями на ногах.

**Бег на короткие дистанции**

**Упражнения для совершенствования техники бега:**

Бег с прямыми коленями, отталкиваясь только стопой; бег на месте и с продвижением вперед, высоко поднимая колено; бег на месте и с продвижением вперед с захлестыванием голени; бег прыжками с ноги на ногу, смена ног прыжками в положении стоя в шаге; бег на месте и с продвижением вперед с подниманием бедра и голени маховой ноги; бег в гору и с горы; пробегание отрезков 30-40м с ускорением; бег по прямой на 60-80м с изменением темпа; бег по повороту; то же с выходом и со входом в поворот.

**Упражнения для совершенствования техники низкого старта:**

Бег с ускорением с высокого старта; бег с ускорением с полунизкого старта; бег с низкого старта с сопротивлением партнера; бег с низкого старта в гору бег с низкого старта по отметкам; то же, но через набивные мячи; пробегание 30, 40, 60м с низкого старта по команде с последующим бегом по инерции;то же , но с финишированием поля 20, 30, 40,60м; повторное пробегание отрезков 40-60м с низкого старта; бег с низкого старта с колодок.

**Упражнения для совершенствования техники финиширования:**

Пробегание с ходу отрезков 20, 30, 50м; то же, но с низкой скоростью и наклоном туловища при финишировании; пробегание 100-200м с изменением скорости бега по дистанции.

**Бег на средние и длинные дистанции:**

***Метод непрерывного длительного бега:***медленный длительный бег; длительный кроссовый бег; темповый кроссовый бег; длительный кроссовый бег в переменном темпе.

Отчет

кружка по легкой атлетике.

Руководитель Баймаковская Н.И.

Программа рассчитана на 68 часов, проведено 68 часов. Программа реализована на 100%. За прошедший учебный год дети улучшили свои физические показатели. Были активными участниками всех школьных спортивных мероприятий, проводимых педагогами. Сборная команда школы, 9.05. 2022г. участвовала в городской легкоатлетической эстафете, посвященной Дню Победы - награждены грамотой за волю к победе.

14сентября приняли участие в республиканском осеннем кроссе среди ЛИН - Лисенкова Даша заняла 3 место.

29.04 - республиканский весенний кросс по шоссе:

2005-06г (2км):Катаскин Леша - 2 место

Рогожина Злата 1 м.

Тутаева Яна - 3 м.

2007г. и мл.(1км) Соколов Егор - 1м.

Тутаев Юра - 2м.

Рогожина К. - 2м.

20.05.2022г. Чемпионат Республики по л/атлетике среди ЛИН

Шарина Оля: 1м. - 100м; 200м; 2м - прыжки в длину

Первенство РМ пол/атлетике среди ЛИН:

Соколов Егор - 1м. (200м); 2м - (100м., 800м)

Тутаев Юра - 3м (200м., 400м.)

Лисенкова Даша - 2м. 200м.; 3м. 800м.; 100,

Малянова Кристина - 2м. прыжки в длину

Земскова Настя -2 м. с/ходьба

Рогожина Злата - 1м с\ходьба; 2м. 100м.

Тутаева Яна - 2м 200м., 400м.

Рогожина Карина 3м. - 800м.