

Министерство труда и социального развития Краснодарского края

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
Краснодарского края «Армавирский реабилитационный центр для лиц с
умственной отсталостью»

Принята на заседании
педагогического совета

«28» декабря 2023 г.
Протокол № 4

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ СО КК
«Армавирский РЦ»

«28» декабря 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая
программа
«Легкая атлетика»

Возраст обучающихся – старше 18 лет.
Объем программы – 156 часов.

Составитель:
Матусевич Е.П.
инструктор-методист
по физической культуре

Армавир
2023

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка.

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

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

Программа обучения направлена на ознакомление инвалидов с ментальными нарушениями с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям спортом, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике для лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, выполнение тренировочных упражнений и участие в спортивных соревнованиях разных уровней. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Легкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность: направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств, системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Психолого-педагогическое сопровождение участника программы направлено на гармоничное развитие личности, повышение эффективности всех видов подготовки, обеспечение психологической готовности к участию в тренировках и соревновательных мероприятиях, создание предпосылок к продолжительному мотивированному участию в настоящей программе и стабильную демонстрацию высоких результатов.

Психолого-педагогическое сопровождение участников программы осуществляется по трем направлениям:

1) индивидуально-социальное – изучение и развитие особенностей личности, разрешение психологических проблем, связанных с адаптацией, бытом, учебой и общением;

2) консультативное – психологическая помощь, направленная на преодоление негативных установок и формирование позитивного эмоционального настроения в период тренировок и соревнований;

3) тренировочно-соревновательное – реализация потенциала личности в процессе психологического сопровождения спортивной деятельности.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

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

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41);

Письмо Минобрнауки РФ от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

Методические рекомендации «Структурирование программы дополнительного образования», разработанных ГКУ КК «Краевой методический центр» (г. Краснодар, 2022 год);

Лицензия на осуществление образовательной деятельности ГБУ СО КК «Армавирский РЦ»;

Устав ГБУ СО КК «Армавирский РЦ».

Новизна программы заключается в том, что на занятиях применяются легкоатлетические упражнения для развития координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге.

Актуальность программы обусловлена необходимостью включения инвалидов с ментальными нарушениями в активный образ жизни для развития их физических качеств.

Педагогическая целесообразность программы связана с развитием природных качеств личности, ее содержание предлагает человеку с ограниченными возможностями возможность усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Программой предусмотрено сочетание различных методов обучения (подражание, показ, образец, словесная инструкция) с преобладанием практических методов обучения.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: физическое развитие инвалидов с ментальными нарушениями посредством знакомства с легкоатлетическими спортивными дисциплинами.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Формирование физических умений и навыков, с целью развития функциональных возможностей организма.
2. Приобретение инвалидами элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Развивающие:

1. Совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
2. Формирование навыков дисциплины и самоорганизации;
3. Развитие двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы);

Воспитательные:

1. Привитие самостоятельности и ответственности за свое физическое состояние и здоровье.
2. Совершенствование личностных качеств: психологической устойчивости, физической силы, выносливости, быстроты принятия решений.
3. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Коррекционные:

1. Коррекция недостатков физического и психического развития.
2. Развитие крупной и мелкой моторики, координации.
3. Восстановление утраченных или нарушенных функций, т.е. использование физических упражнений для стимулирования восстановления организма.

Адресат программы.

Программа «Легкая атлетика» разработана для инвалидов с ментальными нарушениями в возрасте от 18 лет и старше.

Объем программы.

Общее количество – 156 часов.

Срок освоения программы – 1 год.

Режим занятий.

Занятия проходят в групповой форме, 3 раза в неделю по 1 часу (60 мин).

1.3. Учебный план
дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей программы
«Легкая атлетика».

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводная часть	2	1	1
2.	Бег на короткие дистанции	40	В процессе обучения	40
3.	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	26	В процессе обучения	26
4.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	16	В процессе обучения	16
5.	Бег на средние дистанции (800-3000 м.)	22	В процессе обучения	22
6.	Бег на длинные дистанции.	10	В процессе обучения	10
7.	Метание малого мяча	22	В процессе обучения	22
8.	Эстафетный бег	10	В процессе обучения	10
9.	Тестовые испытания	8	В процессе обучения	8
ВСЕГО		156	1	155

1.4. Содержание программы.

Занятие 1.

Теоретическое занятие.

Вводное занятие. План работы спортивной секции. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для укрепления организма человека.

Занятие 2.

Практическое занятие.

Разминка. Инструктаж по ТБ. Тестовые испытания. (бег 30 м. со старта; челночный бег 3x10 м.; прыжок в длину с места; вис на перекладине; бросок набивного мяча; наклон вперед).

Занятие 3.

Теоретическое занятие.

Разминка. Гигиена спортсмена и закаливание.

Занятие 4.

Практическое занятие.

Разминка. Легкоатлетическая разминка. Правила ее выполнения.

Занятия 5-6.

Практические занятия.

Техника выполнения высокого старта. Команды «На старт» и «Внимание». Специальные беговые упражнения.

Занятие 7-9.

Практические занятия.

Разминка. Техника выполнения низкого старта. Команды «На старт» и «Внимание». Упражнения для совершенствования техники низкого старта.

Занятие 10-12.

Практические занятия.

Разминка. Стартовый разгон и бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.

Занятие 13-15.

Практические занятия.

Разминка. Техника движения рук в беге. Положение рук, предплечий и плеч во время бега. Упражнения для тренировки техники работы рук при беге.

Занятие 16-18.

Практические занятия.

Разминка. Стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью. Упражнения для тренировки техники работы рук при беге. Подвижные игры.

Занятие 19-20.

Практические занятия.

Разминка. Бег на 30 и 60 м. Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега.

Занятие 21.

Практическое занятие.

Разминка. Челночный бег 3x10м и 6x10 м. Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры.

Занятие 22-23.

Практические занятия.

Разминка. Бег на 100 и 200 м. Встречная эстафета. Упражнения на гибкость. Подвижная игра.

Занятие 24.

Практическое занятие.

Разминка. Подвижные игры. Круговая тренировка.

Занятие 25-26.

Практические занятия.

Разминка. Бег по повороту. Преодоление полосы препятствий. Упражнения на растяжение мышц спины.

Занятие 27.

Практическое занятие.

Разминка. Бег на 400 м.

Занятие 28.

Практическое занятие.

Разминка. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения.

Занятие 29.

Практическое занятие.

Разминка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

Занятие 30-31.

Практические занятия.

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

Занятие 32-33.

Практические занятия.

Разминка. Ритм последних шагов. Преодоление полосы препятствий.

Занятие 34-35.

Практические занятия.

Разминка. Техника приземления. Упражнения со скакалкой.

Занятие 36.

Практическое занятие.

Разминка. Специальные беговые упражнения.

Занятие 37-38.

Практические занятия.

Разминка. Отработка техники прыжков в длину с разбега. Игры с прыжками: «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».

Занятие 39.

Практическое занятие.

Разминка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

Занятие 40-41.

Практические занятия.

Разминка. Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка. Встречная эстафета.

Занятие 42-43.

Практические занятия.

Разминка. Техника отталкивания с места и небольшого разбега, маховые движения ног и руками при отталкивании. Преодоление полосы препятствий.

Занятие 44-45.

Практические занятия.

Разминка. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Подвижные игры.

Занятие 46-48.

Практические занятия.

Разминка. Техника перехода через планку. Упражнения со скакалкой.

Занятие 49-51.

Практические занятия.

Разминка. Отработка техники прыжков в высоту с разбега. Встречная эстафета.

Занятие 52.

Практическое занятие.

Разминка. Игры с прыжками: «Кузнечики», « Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

Занятие 53.

Практическое занятие.

Разминка. Подвижные игры с элементами легкой атлетикой.

Занятие 54.

Практическое занятие.

Разминка. Круговая тренировка.

Занятие 55.

Практическое занятие.

Разминка. Стартовый разгон и бег по дистанции. Упражнения для тренировки техники работы рук при беге.

Занятие 56-57.

Практические занятия.

Разминка. Повторение техники низкого старта. Бег на средние дистанции 300-500 м.

Занятие 58.

Практическое занятие.

Разминка. Круговая тренировка. Упражнения для совершенствования техники финиширования.

Занятие 59.

Практическое занятие.

Разминка. Игры с бегом: «Футбол», « Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.

Занятие 60-61.

Практические занятия.

Разминка. Кросс на 1000 м.

Занятие 62-63.

Практические занятия.

Разминка. Кросс на 1500 м.

Занятие 64-65.

Практические занятия.

Разминка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

Занятие 66.

Практическое занятие.

Разминка. Круговая тренировка.

Занятие 67.

Практическое занятие.

Разминка. Стартовый разгон и бег по дистанции над длинных дистанциях.

Занятие 68.

Практическое занятие.

Разминка. Кросс на 1000 м.

Занятие 69.

Практическое занятие.

Разминка. Специальные беговые упражнения.

Занятие 70.

Практическое занятие.

Разминка. Кросс 3000 м.

Занятие 71-72.

Практическое занятие.

Разминка. Бег по пересеченной местности.

Занятие 73.

Практическое занятие.

Разминка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

Занятие 74.

Практическое занятие.

Разминка. Метание малого мяча. Техника выполнения хлесткому движению метательной руки в финальном усилии.

Занятие 75.

Практическое занятие.

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

Занятие 76-79.

Практическое занятие.

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

Занятие 80-81.

Практические занятия.

Разминка. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м.

Занятие 82-83.

Практические занятия.

Разминка. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 10-12 м.

Занятие 84-85.

Практическое занятие.

Разминка. Метание мяча. Отработка техники.

Занятие 86.

Практическое занятие.

Разминка. Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Лапта»

Занятие 87.

Практическое занятие.

Разминка. Подвижные игры с элементами легкой атлетикой.

Занятие 88.

Практическое занятие. Разминка. Знакомство с правилами проведения эстафет.

Занятие 89.

Практическое занятие.

Разминка. Стартовый разгон в эстафете. Упражнения для тренировки техники работы рук при беге.

Занятие 90.

Практическое занятие.

Разминка. Передача эстафеты. Техника безопасности при передаче эстафеты.

Занятие 91-92.

Практические занятия.

Разминка. Бег на 400 м.

Занятие 93-94.

Практические занятия.

Разминка. Специальные беговые упражнения.

Занятие 95-96.

Практическое занятие.

Разминка. Эстафетный бег 4x100 м.

Занятие 97.

Практическое занятие.

Разминка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

Занятие 98.

Практическое занятие.

Разминка. Тестовые испытания. Бег на 60 м.

Занятие 99.

Практическое занятие.

Разминка. Тестовые испытания. Бег на 400 м.

Занятие 100.

Практическое занятие.

Разминка. Тестовые испытания. Метание мяча.

Занятие 101.

Практическое занятие.

Разминка. Тестовые испытания. Прыжок в длину с разбега.

Занятие 102.

Практическое занятие.

Разминка. Тестовые испытания. Прыжок в высоту с разбега.

Занятия 103-104.

Практические занятия.

Разминка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

1.5. Планируемые результаты

У обучающихся:

- сформируется представление о технике выполнения бега на различные дистанции, прыжков в длину и высоту с разбега, умение выполнять метание мяча;
- разовьются координация, ловкость, быстрота, гибкость и другие физические качества;
- улучшится психофизическое состояние;
- разовьется мотивация к дальнейшему освоению легкоатлетических дисциплин и достижению более высоких результатов.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной программы «Легкая атлетика»

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего	Из них	
			Теоретические знания	Практические знания
	Раздел 1. Вводная часть	2	1	1
1.1	Вводное занятие.	0,5	0,5	
1.2	Тестовые испытания.	0,5		0,5
1.3	Гигиена спортсмена и закаливание.	0,5	0,5	
1.4	Легкоатлетическая разминка. Правила ее выполнения.	0,5		0,5
	Раздел 2. Бег на короткие дистанции	40	В процессе обучения	25
2.1	Техника выполнения высокого старта	2	-	2
2.2	Техника выполнения низкого старта	2	-	2
2.3	Стартовый разгон и бег по дистанции	4	-	4
2.4	Техника движения рук в беге	2	-	2
2.5	Стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью	4	-	4
2.6	Бег на 30 и 60 м.	4	-	4
2.7	Челночный бег 3х10м и 6х10 м.	2	-	2
2.8	Бег на 100 и 200 м.	4	-	4
2.9	Круговая тренировка	2	-	2
2.10	Бег по повороту	2	-	2
2.11	Бег на 400 м.	4	-	4
2.12	Специальные беговые упражнения	4	-	4
2.13	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	4	-	4
	Раздел 3. Прыжки в длину с	26	В	26

	разбега «согнув ноги»		процессе обучения	
3.1	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	4	-	4
3.2	Ритм последних шагов	4	-	4
3.3.	Техника приземления	4	-	4
3.4	Специальные беговые упражнения	4	-	4
3.5	Отработка техники прыжков в длину с разбега.	8	-	8
3.6	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	2	-	2
	Раздел 4. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	16	В процессе обучения	16
4.1	Прыжок в высоту с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	1	-	1
4.2	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, маховые движения ногой и руками при отталкивании	3	-	3
4.3	Постановка толчковой ноги на место отталкивания	2	-	2
4.4	Техника перехода через планку	4	-	4
4.5	Отработка техники прыжков в высоту с разбега.	4	-	4
4.6	Игры с прыжками.	1	-	1
4.7	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой.	1	-	1
	Раздел 5. Бег на средние дистанции (800-3000 м.)	22	В процессе обучения	22
5.1	Круговая тренировка	3	-	3
5.2	Стартовый разгон и бег по дистанции	2	-	2
5.3	Бег на средние дистанции 300-500 м.	4	-	4
5.4	Круговая тренировка	3	-	3
5.5	Игры с бегом.	2	-	2
5.6	Кросс на 1000 м.	3	-	3
5.7	Кросс на 1500 м.	3	-	3
5.8	Подвижные игры с элементами	2	-	2

	легкой атлетикой			
	Раздел 6. Бег на длинные дистанции	10	-	10
6.1	Круговая тренировка	1	-	1
6.2	Стартовый разгон и бег по дистанции над длинных дистанциях	1	-	1
6.3	Кросс на 1000 м.	2	-	2
6.4	Специальные беговые упражнения	1	-	1
6.5	Кросс 3000 м.	2	-	2
6.6	Бег по пересеченной местности	2	-	2
6.7	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	1	-	1
	Раздел 7. Метание малого мяча	22	В процессе обучения	22
7.1	Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии	1	-	1
7.2	Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии.	1	-	1
7.3	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.	5	-	5
7.4	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м.	4	-	4
7.5	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 10-12 м.	4	-	4
7.6	Метание мяча. Отработка техники.	5	-	5
7.7	Игры с метанием.	1	-	1
7.8	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	1	-	1
	Раздел 8. Эстафетный бег.	10	В процессе обучения	10
8.1	Знакомство с правилами проведения эстафет.	1	-	1
8.2	Стартовый разгон и бег по дистанции	1	-	1

8.3	Передача эстафеты. Техника безопасности при передаче эстафеты.	2		2
8.4	Бег на 400 м.	1		1
8.5	Специальные беговые упражнения	2		2
8.6	Эстафетный бег 4x100 м.	2		2
8.7	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	1		1
	Раздел 9. Тестовые испытания	8	В процессе обучения	8
9.1	Тестовые испытания. Бег на 60 м.	1	-	1
9.2	Тестовые испытания. Бег на 400 м.	1	-	1
9.3	Тестовые испытания. Метание мяча.	2	-	2
9.4	Тестовые испытания. Прыжок в длину с разбега.	1	-	1
9.5	Тестовые испытания. Прыжок в высоту с разбега.	1	-	1
9.6	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	2	-	2
	Всего	156	1	155

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое оснащение

Оборудованные спортивный зал, открытые игровые и спортивные площадки, уличный гимнастический комплекс. В работе используются современный спортивный инвентарь и оборудование: гимнастические скамьи, плиобоксы, колодки стартовые, палочки эстафетные, мячи, стойки для прыжков, гимнастические маты и т.д.

2.3. Формы контроля (аттестации) планируемых результатов.

В целях анализа динамики физического развития инвалидов проводятся тестовые испытания — в начале и в конце курса занятий.

2.4. Оценочные материалы.

Оценка уровня усвоения легкоатлетических дисциплин и развития физических качеств инвалидов проводится по результатам тестирования на основе выполненного комплекса испытаний (приложение 1.)

Цель первого тестирования – определение исходного уровня физической подготовленности.

Цель второго тестирования – определение эффективности выполненных нагрузок.

Стандартная программа тестирования включает:

1. Бег на 60 м.
2. Бег на 400 м.
3. Метание мяча.
4. Прыжок в длину с разбега.
5. Прыжок в высоту с разбега.

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.

2.5. Методическое обеспечение программы

Методические материалы.

При составлении данной программы мы использовали следующие принципы:

Принцип деятельного подхода – включение инвалида в разнообразные, доступные ему виды деятельности по овладению опытом физического совершенствования. Данный принцип предписывает усвоение не только знаний, но и различных способов деятельности для их получения. Принцип вариативности – многообразие видов физической активности и видов деятельности с инвалидами. Принцип оптимизации предполагает наличие критериев оптимально выбранных нагрузок. Принцип наглядности – обозначает необходимость личного примера инструктора по физической культуре в процессе обучения движениям и физическим нагрузкам. Принцип доступности и индивидуализации – предполагает необходимость соблюдения посильной меры трудности в процессе занятий физкультурой, дифференцирование направленности тренировочных занятий, величины физической нагрузки и способов ее регулирования, приемов реабилитационного воздействия в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся. Принцип систематичности – выражается в непрерывности и определенной последовательности занятий физической культурой. В зависимости от того, на какой стадии выполняется нагрузка, выделяют режимы реабилитационных воздействий – развивающий, поддерживающий, восстановительный. Доказано, что повторное выполнение движений и упражнений как минимум 2 раза в неделю, способствует удержанию имеющегося уровня развития физических качеств и техники движений. Принцип динамичности – выражается в неуклонном повышении требований к организму занимающихся, которые предполагают постоянное обновление и постепенное усложнение применяемых упражнений, условий

занятий, величины нагрузки, ее объемов и интенсивности. Это будет вести только к положительным результатам, если нагрузки не превышают функциональных возможностей инвалидов.

Данные принципы ориентируются на первоочередное формирование у инвалида убежденности в полезности и целесообразности занятий физкультурой, осознанном отношении к освоению физической культуры, развитию мотивации и самоорганизации здорового образа жизни.

Методы работы:

- наглядный (демонстрация фото- и видеоматериалов)
- примера (используется при демонстрации упражнений);
- игровой (использование упражнений в игровой форме).

Педагогические технологии используемые при реализации программы

№ п/п	Название	Цель	Механизм	Результат применения
1.	Технология развивающего обучения	Развитие личности и ее способностей	Обеспечение совместной или самостоятельной деятельности обучающихся, при которой они сами «додумываются до решения проблемы»	Развиваются мыслительные способности, активизируется самостоятельная деятельность, происходит творческое овладение предложенным материалом
2.	Личностно-ориентированная технология	Максимальное развитие индивидуальных способностей, обучающихся на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности	Выработка индивидуального пути развития каждого обучающегося через создание альтернативных форм, индивидуальных программ обучения	Саморазвитие личности каждого обучающегося, исходя из его индивидуальных особенностей

3.	Здоровьесберегающая технология	Формирование, укрепление и сохранение социального, физического, здоровья	Создание совокупности организационных, обучающих условий	Приобретение привычки заботиться о собственном здоровье, реализуя специальные техники и технологии его сохранения и укрепления
4.	Игровая технология	Создание оптимальных, соответствующих возрасту условий усвоения, обучающихся информации, знаний, получения опыта	Включение обучающихся в процесс игровой деятельности	Повышается мотивационный уровень обучающихся, мобилизуются личностные ресурсы каждого участника
5.	Технология дифференцированного обучения	Создание оптимальных условий для выявления задатков, развития способностей обучающихся	Подбор методов индивидуального обучения	Обучающиеся усваивают программный материал на различных уровнях, в соответствии с их способностями, возможностями и возрастом

Кадровое обеспечение.

Программа реализуется инструктором-методистом по физической культуре и инструкторами по физической культуре, имеющими высшее профессиональное образование (образовательный ценз указанных лиц подтверждается документами государственного образца о соответствующем уровне образования и (или) квалификации).

3. Список литературы.

1. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М: ВНИИФК, 2003.
2. Концепция физического развития детей и подростков. - М., ФК: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - №1.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно - оздоровительная работа в школе: Метод. Пособие. - М., 2003.

4. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004.
5. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003.
6. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г.Озолин. - М., 2006.
7. Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям. - М., 1998.
8. Основы знаний по физической культуре: Материалы для поступающих на факультет ОФКиТ БГАФК. / Сост. А.А. Майструк, Н.Н. Кройтер. - Мн., 2003. -
- 9.Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995.

Приложение 1.

Таблица 1.

№ п/п	Ф.И.О.	Упражнение				Разница результатов, %
		Бег на 60 м., с.		Бег на 400 м., с		
		Результаты				
		Дата _____	Дата _____	Дата _____	Дата _____	
1.						
2.						
...						

Таблица 2.

№ п/п	Ф.И.О.	Упражнение				Разница результатов, %
		Метание мяча, м.		Прыжок в длину с разбега, см.		
		Результаты				
		Дата _____	Дата _____	Дата _____	Дата _____	
1.						

2.						
...						

Таблица 3.

№ п/п	Ф.И.О.	Упражнение		Разница результатов, %
		Прыжок в высоту с разбега, см		
		Результаты		
		Дата _____	Дата _____	
1.				
2.				
...				