

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №310
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА «СЛОВО»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом,
протокол №1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНА
Директор _____ И.В.Полюян
приказ №421-ОД от 30.08.2024

Дополнительная общеразвивающая программа

«Лёгкая атлетика»

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок освоения: 1 год

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Малов Пётр Станиславович

Пояснительная записка

Нормативная база разработки и реализации дополнительных общеобразовательных программ

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжения Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания, дополнительного образования и детского отдыха от 19.08.2022 № 06-1129 «Об адаптированных дополнительных общеразвивающих программах»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил «Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20)»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;
- Распоряжения Комитета по образованию от 05.09.2022 № 1779-р «Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242),
- Методических комментариев. – ГБНОУ «СПБ ГДТЮ», 2022 «Проектирование дополнительных общеразвивающих программ»,
- Методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» (письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/04);
- Устава Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 310 Фрунзенского района Санкт-Петербурга «Слово»;
- Положения о структурном подразделении «Отделение дополнительного образования детей ГБОУ школы №310 Фрунзенского района Санкт-Петербурга «Слово»

- Положения о проектировании рабочих программ Отделения Дополнительного Образования детей ГБОУ школы №310 Фрунзенского района Санкт-Петербурга «Слово»

Отличительные особенности программы:

- включение в процесс игровых тренировок с целью развития и совершенствования физических качеств: быстроты и выносливости.
- подробный разбор и изучение правил проведения соревнований и судейства
- ОФП на основе спортивных игр и легкой атлетики

Педагогическая целесообразность: данная программа помогает ориентироваться в направлении выбора специализации вида спорта и улучшении спортивных результатов.

Адресат программы: обучающиеся 12-17 лет.

Уровень освоения: Физкультурно-спортивный

Объем и срок освоения: продолжительность образовательного процесса – 36 дня; объем образовательного процесса – 72 часа.

Цель: создание условий для улучшения уровня общей физической подготовки учеников, овладение основами видов спорта и выбор дальнейшей спортивной специализации.

Задачи:

Воспитательные:

- Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.
- Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить свое физическое совершенство в дальнейшем.

Развивающие:

- Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

Обучающие:

- Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.

- Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.
- Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты:

Личностные результаты.

Организационно-волевые качества:

- принятие и освоение социальной роли учащегося;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- умение переносить предлагаемые нагрузки в течение занятия;
- активное побуждение к практическим действиям; □ устанавливать связь между целью деятельности и ее результатом;
- контролировать свои поступки.

Метапредметные результаты.

Учебно-интеллектуальные умения

- сравнивать, анализировать, обобщать, устанавливать аналогии при выполнении развивающих упражнений;
- анализировать изображения при выполнении практических и самостоятельных заданий.

Учебно-коммуникативные умения

- слушать и слышать педагога, запоминать информацию;
- сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем;
- принимать на себя ответственность за результаты своих действий;
- представить итог проделанной работы, выполняя упражнения. Учебно-организационные умения и навыки

- уметь организовать свое рабочее место;
- соблюдать правила по технике безопасности в процессе деятельности;
- уметь планировать, организовывать, контролировать и оценивать выполненную работу в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- уметь правильно распределять учебное время на выполнение заданий;
- уметь четко выполнять упражнения.

Предметные результаты.

Ожидается, что в результате освоения материала программы учащиеся должны:

знать о существовании непосредственной связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

- знать комплексы упражнений утренней зарядки и комплексы, направленные на формирование правильной осанки;
- знать разные способы передвижения в ходьбе, беге, прыжках;
- знать способы изменения направления и скорости движения;
- получить знания о режиме дня и личной гигиене;
- знать правила техники безопасности при выполнении упражнений.

Учащиеся должны уметь владеть основными разминочными движениями рук, ног, головы;

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки;

- планировать ход выполнения задания;
 - использовать навыки двигательных действий в игровой и соревновательной деятельности, при выполнении физических упражнений самостоятельно;
 - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
 - соблюдать правила игры и правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Организационно-педагогические условия реализации ДОП

Язык реализации – государственный язык РФ-русский.

Форма обучения – очная.

Условия набора: принимаются все желающие на основе заявления, имеющие медицинский допуск от врача.

Условия формирования групп: группа формируется разновозрастная.

Формы организации и проведения занятий: очная.

Формы проведения занятий: групповая.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: групповая, коллективная и индивидуальная.

Материально-техническое оснащение: спортивный зал, коврики для фитнеса, фитнес резинки, барьеры беговые, теннисные мячи, обручи.

Технические средства обучения: проектор.

Материалы для учащихся: отсутствуют.

Занятия проводятся в форме тренировочных занятий, приема контрольных нормативов, участия в соревнованиях.

Для первого года обучения особое внимание необходимо уделять разностороннему развитию физических возможностей, укреплению здоровья, созданию функционального потенциала, предполагающего освоение разнообразных двигательных навыков.

Основными принципами построения спортивно-оздоровительных занятий являются: универсальность в постановке задач, выборе средств и методов, глубокое изучение особенностей каждого занимающегося, индивидуальный подход. Объем и характер упражнений определяются в зависимости от уровня общефизической подготовки, возраста, физического развития.

В процессе спортивно-оздоровительных занятий важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок: - необходимо учитывать закономерности развития сенситивных периодов; - нагрузка должна соответствовать возрастным особенностям и уровню подготовленности занимающихся; - увеличение темпов роста нагрузок должно соответствовать дидактическим принципам.

При проведении спортивно-оздоровительных занятий основное внимание следует направить на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия необходимо строить с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества,

выносливость. Для успешного усвоения обучающимися широкого технического арсенала средств легкой атлетики, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности, большое значение имеет рациональное распределение тренировочного времени на разделы подготовки юных легкоатлетов. Следует учесть, что периодизация тренировочного процесса носит условный характер.

В ходе реализации программы, главным результатом является повышение уровня физической подготовленности, рост спортивных достижений, степень освоения практических навыков и умений на основы научных знаний.

Основные формы и средства обучения:

1. Практическая игра.
2. Решение задач игры, комбинаций и приёмов.
3. Подвижные игры и задания, игровые упражнения.
4. Теоретические занятия.
5. Участие в соревнованиях.

Ориентационные качества:

- формирование самооценки, включая осознание своих возможностей в учении, способности адекватно, соответственно возрасту, судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, ответственного отношения к своему здоровью; бережное отношение к материальным ценностям.

Поведенческие качества:

- знание моральных норм и сформированных морально-этических суждений;
- умение оценивать свои поступки и действия других с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы;
- развитие навыков сотрудничества с педагогом и сверстниками в разных ситуациях; умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- восприятие общих дел объединения как своих собственных;
- уважительное отношение к другим участникам учебного процесса;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

Материально-техническое оснащение программы:

1. Спортивный зал
2. Спортивная площадка, на которой имеются яма для прыжков в длину с разбега, беговые дорожки.
3. Учебный кабинет, оборудованный мультимедийным проектором, экраном, колонками.
4. Рабочее место педагога: ПК, принтер, сканер.
5. Методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений.
6. Наглядные пособия в виде картинок, журналов.
7. Медицинская аптечка.
8. Спортивный инвентарь:
 - спортивные маты для выполнения упражнений на полу;
 - мячи для метания;
 - мячи для подвижных и спортивных игр;
 - набивные мячи;
 - скакалки;
 - гантели;
 - эстафетные палочки
 - фишки или конусы;
 - утяжелители для рук и ног;
 - обручи.
 - спортивный эспандер

Кадровое обеспечение: дополнительный узкопрофильный специалист не предусмотрен.

Учебный план 1 год обучения

№	Наименование раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	теория	практика	
1	Формирование группы	1	1		
2.	Формирование группы	1	1		
3.	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. История развития легкоатлетического спорта	2	1	1	Наблюдение ,опрос
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка. Правила соревнований. Гигиена спортсмена и закаливание	1	1		опрос
5.	Специальная физическая подготовка .СФП	18		18	Самостоятельное выполнение заданий,наблюдение
6.	Общая физическая подготовка ОФП	24		24	Самостоятельное выполнение заданий,наблюдение
7.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега ,прыжков, метания	10	2	8	Самостоятельное выполнение заданий,наблюдение
8.	Ознакомление с тактическими приемами в видах л/а	5	2	3	Опрос
9.	Спортивные и подвижные игры.	6	2	4	Педагогическое наблюдение
9.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	2		2	Наблюдение,тестирование.
10.	Восстановительные мероприятия	2	1	1	Опрос. Выполнение задания самостоятельно.
	Итого	72	11	61	

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №310
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА «СЛОВО»

ПРИНЯТА

Педагогическим советом,
протокол №1 от 30 августа 2024

УТВЕРЖДЕНА

Директор _____ И.В.Полуян
приказ № 421-ОД от 30 августа 2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

«Легкая атлетика»

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Разработчик
педагог дополнительного образования
Малов Пётр Станиславович

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
02.09.2024	30.05.2025	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу

Задачи:

Воспитательные:

- Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.
- Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Развивающие:

- Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

Обучающие:

- Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.
- Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.
- Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты:

Личностные результаты.

Организационно-волевые качества:

- принятие и освоение социальной роли учащегося;

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- умение переносить предлагаемые нагрузки в течение занятия;

- активное побуждение к практическим действиям; □ устанавливать связь между целью деятельности и ее результатом;

– контролировать свои поступки.

– **Метапредметные результаты.** Учебно

интеллектуальные умения

– сравнивать, анализировать, обобщать, устанавливать аналогии при выполнении развивающих упражнений;

– анализировать изображения при выполнении практических и самостоятельных заданий.

Учебно-коммуникативные умения

– слушать и слышать педагога, запоминать информацию;

– сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем;

– принимать на себя ответственность за результаты своих действий;

– представить итог проделанной работы, выполняя

упражнения. Учебно-организационные умения и

навыки

– уметь организовать свое рабочее место;

– соблюдать правила по технике безопасности в процессе деятельности;

– уметь планировать, организовывать, контролировать и оценивать

выполненную работу в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

– уметь правильно распределять учебное время на выполнение заданий;

– уметь четко выполнять упражнения.

Предметные результаты.

Ожидается, что в результате освоения материала программы учащиеся должны: знать о существовании непосредственной связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

– знать комплексы упражнений утренней зарядки и комплексы, направленные на формирование правильной осанки;

– знать разные способы передвижения в ходьбе, беге, прыжках;

– знать способы изменения направления и скорости движения;

– получить знания о режиме дня и личной гигиене;

– знать правила техники безопасности при выполнении упражнений.

Учащиеся должны уметь, владеть основными разминочными движениями рук, ног, головы;

– выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

– выполнять комплексы упражнений утренней зарядки;

– планировать ход выполнения задания;

– использовать навыки двигательных действий в игровой и соревновательной деятельности, при выполнении физических

упражнений самостоятельно;

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- соблюдать правила игры и правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Формирование группы

Тема 2. Вводное занятие.

Теория

- Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.
- История развития легкоатлетического спорта.
- Гигиена спортсмена и закаливание.
- Места занятий, их оборудование и подготовка.
- Правила соревнований

Формы контроля

Педагогическое наблюдения.

Тема 3. Вводное занятие Теория

- Места занятий, их оборудование и подготовка.
- Правила соревнований.
- Гигиена спортсмена и закаливание

Тема 4. Специальная физическая подготовка. (СФП)

Теория

1. Виды СФП.

Практика

- Упражнений направленных на развитие скорости.
- Упражнения направленные на развитие силы
- Упражнения направленные на развитие выносливости
- Комплекс прыжковых упражнений

Формы контроля

Педагогическое наблюдение.

Тема 5. Общая физическая подготовка. ОФП. Практика

- Специальные упражнения легкоатлета
- Специальные беговые упражнения
- Медленный с переходом в кроссовый бег
- Обще-развивающие упражнения
- Упражнения на мышцы всего тела.

Тема 6. Ознакомление с отдельными элементами техники бега, прыжков, метания

Теория

- Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции
- Термин техника и его значение
- Индивидуальные особенности техники прыжков и метания

Практика

- Техника бега на короткие дистанции
- Техника бега с высокого и низкого старта
- Техника прыжка в длину с разбега
- Техника тройного прыжка
- Техника бега на средние и длинные дистанции

Тема 7. Ознакомление с тактическими приемами в видах л/а.
Теория.

1. Тактика бега на короткие дистанции
2. Тактика бега на длинные дистанции

3. Тактика прыжка в длину и тройного прыжка
4. Тактика метания

Формы контроля

Педагогическое наблюдение, опрос

Тема 8. Спортивные и подвижные игры.

Теория

1. Техника безопасности при проведении подвижных и спортивных игр.
2. Правила проведения игр.

Практика

1. Подвижные игры на скорость реакции
2. Подвижные игры на точность
3. Командные спортивные игры

Формы контроля

Педагогическое наблюдение

Тема 9. Контрольные и переводные испытания.

Практика

1. Тестирование в начале учебного года
2. Тестирование по окончании тренировочного года
3. Проверка технико-тактических знаний

Формы контроля

Педагогическое наблюдение, оценивание

Тема 10. Восстановительные мероприятия.

Теория

1. Основы само-массажа
2. Упражнения для расслабления отдельных групп мышц
3. Упражнения для восстановления дыхания

Практика

1. Упражнения для расслабления отдельных групп мышц
2. Упражнения для восстановления дыхания
3. Само-массаж.

Формы контроля

Педагогическое наблюдение .Опрос.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата	Примечание
1	Формирование группы	1		
2	Формирование группы	1		
3	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. История развития легкой атлетики	1		
4	Профилактика травматизма на занятиях. Места занятий, их оборудование и подготовка. Основы здорового образа жизни, закаливание.	1		
5	Профилактика травматизма на занятиях. Основы здорового образа жизни, закаливание. Подвижная игра.	1		
6	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр -я. Сдача нормативов. Эстафета	1		
7	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр -я. Стречинг. Подвижные игры. Эстафеты	1		
8	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр -я. Техника высокого старта. Ускорения. Подвижные игры. Эстафеты.	1		
9	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр -я. Прыжковые упр -я. Подвижные игры. Эстафеты	1		
10	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр -я. Круговая тренировка.	1		
11	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр -я. Прыжковые упр -я. Ускорения	1		
12	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр -я. Ускорения из различных	1		

	положений. Подвижные игры.			
13	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Пробегание отрезков 500-800 м.	1		
14	Развитие выносливости. Разминочный бег, ОРУ, Бег 1000м	1		
15	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр -я. Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции.	1		
16	Развитие ловкости и координации. Эстафета. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину.	1		
17	Развитие силы. Бег на средние и длинные дистанции. Прыжок в длину. Подвижные игры.	1		
18	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр -я. Развитие ловкости и координации. Бег на средние дистанции. Подвижные игры.	1		
19	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие ловкости и координации. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега.	1		
20	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие ловкости. Эстафета. Прыжок в длину	1		
21	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие ловкости. Эстафета. Прыжок в длину	1		
22	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие скорости. Прыжок в длину с разбега	1		

23	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие силы и выносливости. Бег на средние дистанции. Бег с препятствиями. Прыжок в длину.	1		
24	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие силы и выносливости. Бег на средние дистанции. Бег с препятствиями. Прыжок в длину.	1		
25	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие силы и выносливости. Бег на средние дистанции. Бег с препятствиями. Прыжок в длину.	1		
26	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Техника бега на средние и длинные дистанции. Бег на средние дистанции. Бег с препятствиями. Прыжок в длину.	1		
27	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие ловкости. Эстафета.	1		
28	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие ловкости. Эстафета.	1		
29	Развитие ловкости и координации. Спринт. Эстафета. Бег с препятствиями. Техника выполнения прыжка в длину	1		
30	Развитие ловкости и координации. Спринт. Эстафета. Бег с препятствиями. Прыжок в длину	1		
31	Развитие ловкости и координации. Спринт. Эстафета. Бег с препятствиями. Техника выполнения прыжка в длину	1		
32	Развитие ловкости и координации. Спринт. Эстафета. Бег с препятствиями.	1		

	Прыжок в длину			
33	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр -я. Развитие силы. Техника выполнения низкого старта. Бег на короткие дистанции.	1		
34	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр -я. Развитие силы. Техника бега на короткие дистанции.	1		
35	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр -я. Развитие силы. Техника бега на короткие дистанции.	1		
36	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр -я. Развитие силы. Техника бега на короткие дистанции.	1		
37	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр -я. Развитие ловкости и координации. Спринт. Эстафета. Бег с препятствиями. Подвижные игры.	1		
38	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр -я. Развитие ловкости и координации. Спринт. Эстафета. Бег с препятствиями. Подвижные игры.	1		
39	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр -я. Развитие силы. Техника бега на короткие дистанции. Подвижные игры.	1		
40	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр -я. Развитие силы. Бег на короткие дистанции. Подвижные игры	1		
41	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр -я. Развитие силы. Бег на короткие дистанции. Подвижные игры	1		
42	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр -я. Развитие силы. Бег на короткие дистанции. Подвижные	1		

	игры			
43	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр -я. Развитие силы. Бег на короткие дистанции. Подвижные игры	1		
44	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр -я. Развитие силы. Бег на короткие дистанции. Подвижные игры	1		
45	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр -я. Прыжковые упр -я. Подвижные игры. Эстафета.	1		
46	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр -я. Прыжковые упр -я. Подвижные игры. Эстафета.	1		
47	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Упражнение на растяжку.	1		
48	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр -я. Прыжковые упр -я. Подвижные игры. Эстафета.	1		
49	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр -я. Челночный бег. Упражнения на мышцы рук и брюшного пресса.	1		
50	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр -я.ОФП	1		
51	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр -я. Тактические действия в беге на короткие дистанции.	1		
52	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр -я. Тактические действия в беге на короткие дистанции	1		
53	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр -я. Тактические действия в беге на средние и длинные дистанции.	1		
54	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр -я. Тактические действия при выполнении тройного прыжка.	1		
55	Кроссовая подготовка.	1		

	Развитие			
	выносливости. Упражнения на растяжку.	1		
56	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр -я. Техника выполнения тройного прыжка.	1		
57	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр -я. Техника выполнения тройного прыжка.	1		
58	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Ускорения 5*60. Подвижные игры.	1		
59	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Ускорения 5*60. Подвижные игры.	1		
60	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Ускорения 5*60. Техника выполнения низкого и высокого старта.	1		
61	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Ускорения 5*60. Техника выполнения низкого и высокого старта	1		
62	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Ускорения 5*60. Техника выполнения низкого и высокого старта	1		
63	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Ускорения 5*60. Тактика бега на короткие дистанции	1		
64	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Ускорения 5*60. Тактика бега на короткие дистанции	1		
65	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Ускорения 5*60. Тактика бега на короткие дистанции	1		
66	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр -я. Круговая тренировка	1		

67	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр -я. Прыжковые упр -я. Подвижные игры. Эстафеты	1		
68	Развитие ловкости и координации. Спринт. Эстафета. Бег с препятствиями. Прыжок в длину.	1		
69	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр -я. Сдача нормативов.	1		
70	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр -я. Тестирование.	1		
71	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр -я. Упр -я с набивным мячом. Подвижные игры. Эстафета	1		
72	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр -я. Упр -я на координацию. Подвижные игры. Эстафета	1		

Методические и оценочные материалы

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики

развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Система контроля позволяет оценить эффективность средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Виды контроля:

- текущий
- промежуточный
- итоговый (проведение итогов реализации программы)

При выборе контрольных тестов необходимо исходить из надежности, информативности и эквивалентности контрольных упражнений. Вместе с тем средства контроля должны быть доступны и минимальны, так как педагогу приходится лично тестировать группы юных спортсменов.

Система контроля результативности обучения.

Формы и средства выявления, фиксации и предъявления результатов обучения:

- Педагогическое наблюдение.
- Опрос, тестирование.

Результаты образовательной деятельности.

Рост личностного, интеллектуального и социального развития учащегося, развитие коммуникативных способностей, инициативности, толерантности, самостоятельности. Приобретение теоретических знаний и практических навыков. Освоение новых видов деятельности (дидактические игры и задания, игровые упражнения, соревнования). Участие занимающихся в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

Способы определения результативности:

Контрольные нормативы

№ п/ п	Виды испытаний	пол	Нормативы		
			3балла	4 балла	5 баллов
1	Челночный бег 3x10	мальчики девочки	10.4 10.9	10.1 10.7	9.2 9.7
2	Бег 30 м.	мальчики девочки	6.9 7.2	6.7 7.0	5.9 6.2
3	Прыжок в длину с места	мальчики девочки	115 110	120 115	140 135
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	мальчики девочки	8 6	12 8	15 10
5	Бросок набивного мяча из- за головы весом 1 кг	мальчики девочки	210 200	230 220	250 240
6	Смешанное передвижение	мальчики девочки	без учета времени	без учета времени	без учета времени

	бег 500 м				
--	-----------	--	--	--	--

Методическое обеспечение программы

Рекомендации по содержанию и проведению занятий.

При изучении разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с обучающимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Рекомендации по содержанию и проведению занятий.

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по периодам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом. В группах ведется общая многоборная подготовка (бег, прыжки, метания). Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного периода подготовки и определенного периода тренировочного цикла. В группах ознакомительного уровня главной практической задачей является формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой и укрепления здоровья учащихся. Поэтому на данном этапе необходимо включать в занятия упражнения для повышения эмоциональности. Подвижные игры, эстафетный бег, спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения должны занимать 40% общего объема тренировки по времени, что одновременно решает и задачи ОФП.

Большое внимание должно отводиться бегу, который является основой остальных легкоатлетических видов. Обучение свободным, широким беговым шагам на контролируемых скоростях позволяет в дальнейшем быстрее овладеть ритмом прыжком и метаний, повышает выносливость, скорость и силу нижних конечностей.

Литература

Для педагога:

1. Гойхман П.Н., Трофимов О.Н. «Лёгкая атлетика в школе» - М.: Дрофа 2007.
2. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. «Лёгкая атлетика». – М.: Издательство «Академия», 2009.
3. Кибринский М.Е., Юшкевич Т.П. «Лёгкая атлетика», учебник для вузов. – М.: Издательство «Тесей», 2005.
4. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера/ Н.Г. Озолин.- М.: Астрель, 2012.- 122с
5. Никитушкин В.Г., Гапеев В.И., Губа В.П. Спорт в школе. Лёгкая атлетика. – М.: Олимпия Пресс, 2006.

Для родителей:

1. Попов, В.Б. Юный легкоатлет/ В.Б.Попов, Ф.П.Суслов.- М.- 2009.- 224 с
2. Станкин, М.И. Спорт и воспитание подростков/ М.И. Станкин.- М.: Физкультура и спорт, 2013.-104 с.

Для учащихся:

1. Лёгкая атлетика. Правила соревнований. – М.: 2007.
2. Тер-Ованесян И.А Подготовка легкоатлета: современный взгляд...- М.: Terra-Спорт, 2000
3. Попов В.Б Прыжок в длину: многолетняя подготовка. - М.: Олимпия Пресс, Terra- Спорт, 2001г

Интернет ресурсы:

1. Сайт о виде спорта. <https://olympics.com/ru/news/legkaya-atletika-vid-sporta-istoriya-discipliny-zvezdy>
2. Библиотека спорта <http://lesgaft.spb.ru/ru/libr/biblioteka>
3. Федерация легкой атлетики <https://rusathletics.info/>

Приложение 1

Требования к уровню освоения дополнительной общеразвивающей программы

Урове нь освоени я програм мы	Показатели		Целеполагание	Требования к результатив ности освоения программы
	Срок реализац ии	Максималь ный объем программы (в год)		
Физкультурно- спортивный	1 год	144 час.	<p>Формировани е</p> <p>и развитие Физических способностей учащихся; формирование общей культу ры учащихся, Создание услов ий для самореализац ии личности учащихся через включение в спортивную деятельность.</p>	<p>Освоение прогнозируе мых результатов программы;</p> <p>Презентация результатов н а уровне ГБОУСОШ №530</p>