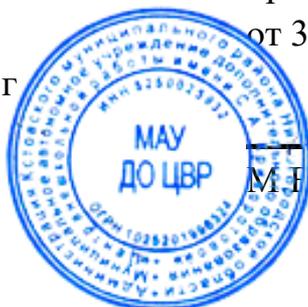


Департамент образования
администрации Кстовского муниципального округа
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы имени С. А. Криворотовой»

Рассмотрена
педагогическим советом
МАУ ДО ЦВР
протокол № 1 от 30.08.2024 г

Утверждена
приказом директора
от 30.08.2024 г. № СЛ-751002/24



Ложеч
М.П. Пожванюк

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа спортивной секции «Лёгкая атлетика»
(базовый уровень)**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: базовый
Вид программы: модифицированная
Возраст учащихся: 12- 18 лет
Срок реализации программ: 3 года

Автор - составитель:
педагог дополнительного образования
Костин Владимир Викторович

г. Кстово 2024 г.

Раздел I. Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты)

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана на основании нормативных документов:

- Федерального закона РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- 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»;
- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Локальных нормативных актов образовательной организации.

Актуальность программы Легкая атлетика - один из наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей.

Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место по своему разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Занятия легкой атлетикой развивают ловкость, быстроту, силу и выносливость, 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.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы «Легкая атлетика» – физкультурно-спортивная, нацелена на приобретение теоретических, практических навыков в виде спорта легкая атлетика и ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Новизна и отличительные особенности учитывают специфику дополнительного образования, и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться избранным видом спорта, формированию привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека. По своему воздействию вид спорта является наиболее комплексным и универсальным средством развития психологической крепости человека. Данная программа по форме организации образовательного процесса является модульной. Новизна может также касаться отдельных компонентов образовательной программы, например, при традиционности направления деятельности могут использоваться оригинальные приемы, методы, педагогические технологии или нестандартной формой (чередование форм) организации образовательной деятельности (контактная, бесконтактная), (электронное обучение с применением дистанционных технологий). Дополнительная общеобразовательная программа предусматривает обучение детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельные категории учащихся с ограниченными возможностями здоровья).

Адресат программы. Программа рассчитана для детей от 12 до 18 лет. Для данной возрастной категории на психофизиологическом уровне характерно формирование «Я-концепции» -системы внутренне согласованных представлений о себе, отражение всего богатства его жизни, т.е. самопознание «какой я есть не самом деле», оценка своих качеств. Общее количество часов: 144 часа на 36 недель. На обучение по дополнительной общеразвивающей программе принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя).

Объем и срок освоения программы (продолжительность образовательного процесса, этапы программы)

Срок реализации программы – 3 года. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 432 часа. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Набор на обучение по Программе производится по заявлению учащихся, с предоставлением медицинской справки от врача о состоянии здоровья.

Формы обучения

- Групповые теоретические и практические занятия;
- Занятия по индивидуальным планам и домашние задания;

- Участие в спортивных, спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятиях, а также посещение таких мероприятий более высокого уровня;
- Просмотр видеоматериалов;
- Проведение праздников, нетрадиционных массовых мероприятий, игр, дней Здоровья;
- Проведение экскурсий и туристических походов выходного дня;
- Педагогический контроль подготовленности.

В течение всего тренировочного процесса учащимся дополнительно рекомендуется проведение самостоятельных занятий дома, предлагается методический материал для выбора заданий.

Режим занятий: периодичность и продолжительность занятий 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год.

Занятия учебных групп проводятся:

- в первый год обучения – *два раза в неделю 2 занятия по 45 мин* с 10-минутным перерывом;
- во второй год обучения – *два раза в неделю 2 занятия по 45 мин* с 10-минутным перерывом;
- в третий год обучения – *два раза в неделю 2 занятия по 45 мин* с 10-минутным перерывом;

Продолжительность перемен: между уроками – 10 минут.

Недельная нагрузка обучающегося:

- для детей младшего школьного возраста – 4 часа;
- для детей среднего и старшего возраста – 4 часа.

Для детей с **ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)** материал может быть уменьшен по времени - *2 занятия по 30 мин* с 15-минутным перерывом;

Занятия проводятся в группе по 15 человек.

Сетевая форма реализации образовательной программы

На основании статьи 15 «Сетевая форма реализации образовательных программ» Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020) реализация настоящей дополнительной общеобразовательной программы осуществляться в сетевой форме совместно с организациями-партнерами МАУ ДО ЦВР: ГБПОУ КНТ им. Б.И. Корнилова.

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии

На основании статьи 16 «Реализация образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020) образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной программе может осуществляться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

При реализации дополнительной общеобразовательной программы с применением **электронного обучения и дистанционных образовательных технологий** будут использованы следующие модели обучения с использованием ресурсов предоставляемых сетью Интернет:

1. Консультации обучаемых, в том числе рассылка и размещение заданий, проводятся с помощью электронной почты или дистанционной площадки (ВКонтакте);

2. Онлайн консультации и занятия (групповые и индивидуальные) с обучаемыми, проводятся с помощью средств телекоммуникаций (Сферум, Skype, Zoom, Viber).

3. Размещение видеоуроков занятий осуществляется на видеохостинге RuTube или дистанционной площадке объединения в социальной сети ВКонтакте.

1.2.Цель и задачи программы

Цель:- создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепление здоровья и формирования у учащихся потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.

Задачи:

Обучающие

- формировать знания и умения в области легко атлетических упражнений.
- обучить и совершенствовать технику двигательных действий.
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

Воспитательные

- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.
- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям.

Развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта.
- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.
- расширять функциональные возможности организма.

Оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям

1.3. Содержание программы

1.3.1 Учебный план

1 год обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов по каждой теме			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Основы знаний	2	2		Опрос.
2	Бег на короткие дистанции	20	1	19	Выполнение нормативов
3	Бег на средние дистанции	14	1	13	Выполнение нормативов
4	Бег на длинные дистанции	8	1	7	Выполнение нормативов
5	Кросс	12	1	11	Выполнение нормативов
6	Эстафетный бег	12	1	11	Выполнение нормативов
7	Прыжок в длину с разбега	8	1	7	Выполнение нормативов
8	Прыжок в высоту с разбега	8	1	7	Выполнение нормативов
9	Метание легкоатлетических снарядов	10	1	9	Выполнение нормативов
10	Подвижные игры, эстафеты	12	1	11	Выполнение нормативов
11	Физическая подготовка (ОФП, СФП)	20	1	19	Выполнение нормативов
12	Судейская практика	2	2		Выполнение нормативов
13	Эстафеты, соревнования	16		16	
Итого		144	14	130	

2 год обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний	2	2		Опрос
2	Бег на короткие дистанции	20	1	19	Выполнение нормативов
3	Бег на средние дистанции	20	1	19	Выполнение нормативов
4	Бег на длинные дистанции	10	1	9	Выполнение нормативов
5	Кросс	14	1	13	Выполнение нормативов
6	Эстафетный бег	12	1	11	Выполнение нормативов
7	Прыжок в длину с разбега	6	1	5	Выполнение нормативов
8	Прыжок в высоту с разбега	6	1	5	Выполнение нормативов
9	Метание легкоатлетических снарядов	10	1	9	Выполнение нормативов
10	Подвижные игры, эстафеты	6	1	5	Выполнение нормативов
11	Физическая подготовка (ОФП, СФП)	26	1	25	Выполнение нормативов
12	Судейская практика	2	2	2	Выполнение нормативов

13	Эстафеты, соревнования	16		16	
Итого		144	14	130	

3 год обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний	2	2		Опрос
2	Бег на короткие дистанции	22	1	21	Выполнение нормативов
3	Бег на средние дистанции	22	1	21	Выполнение нормативов
4	Бег на длинные дистанции	12	1	11	Выполнение нормативов
5	Кросс	14	1	13	Выполнение нормативов
6	Эстафетный бег	10	1	9	Выполнение нормативов
7	Прыжок в длину с разбега	6	1	5	Выполнение нормативов
8	Прыжок в высоту с разбега	6	1	5	Выполнение нормативов
9	Метание легкоатлетических снарядов	8	1	7	Выполнение нормативов
10	Подвижные игры, эстафеты	6	1	5	Выполнение нормативов
11	Физическая подготовка (ОФП, СФП)	26	1	25	Выполнение нормативов
12	Судейская практика	2	2		Выполнение нормативов
13	Эстафеты, соревнования	14		14	
Итого		144	14	130	

1.3.2. Содержание учебного плана

Блок I. Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале, на стадионе, спортивной площадке, в парковой зоне.

Практика: Входная диагностика.

Блок II. Общая физическая подготовка

Теория: Теоретические основы выполнения упражнений по теме.

Практика: Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие скорости. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие ловкости. Текущая диагностика.

Блок III. Специальная физическая подготовка

Теория: Теоретические основы выполнения упражнений по теме.

Практика: Специальная физическая подготовка. Бег на средние дистанции. Бег по дистанции. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Спринтерский бег.

Блок IV. Техничко-тактическая подготовка

Теория: Теоретические основы выполнения упражнений по теме.

Практика: Техничко-тактическая подготовка. Работа с эстафетной палочкой. Выбегания с низкого старта. Тренировка (круговая).

Блок VI. Итоговое занятие.

Итоговая диагностика.

1.4. Планируемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут *знать*:

- Историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и в мире.
- Олимпийские игры современности (Сочи - 2014).
 1. правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.
 2. названия разучиваемых легко атлетических упражнений.
 3. технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой.
 4. типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений.
 5. упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
 6. контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
 7. основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность.
 8. игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой.
- техничеcки правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты).
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой.
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Демонстрировать:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.
- с максимальной скоростью бегать 30, 60, 100 м, равномерном темпе 10-25 мин.
- стартовать из различных исходных положений.

- отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега.

- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий.

- прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов.

- метать небольшие предметы, мячи массой до 150г, гранаты на дальность с места и разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

- организовывать и проводить легкоатлетические упр. во время самостоятельных занятий.

Личностными результатами освоения учащимися являются следующие умения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками легко атлетические упр. и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий,
включающий формы аттестации**

2.1. Календарный учебный график. Рабочая программа

1 год обучения

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1	сентябрь	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Подвижные игры	2	групповая	т
2	сентябрь	Обучение технике бега	2	групповая	п
3	сентябрь	Гигиена спортсмена и закаливание	2	групповая	т
4	сентябрь	Кроссовый бег умеренной интенсивности	2	групповая	п
5	сентябрь	Подвижные игры	2	групповая	
6	сентябрь	История развития легкоатлетического спорта	2	групповая	т
7	сентябрь	К.т. Бег 60 м К.т. Прыжок в длину с места	2	групповая	з
8	сентябрь	Подвижные игры	2	групповая	
9	октябрь	Кросс 500 м	2	групповая	н
10	октябрь	Бег в равномерном и переменном темпе	2	групповая	
11	октябрь	Подвижные игры	2	групповая	
12	октябрь	Ознакомление с правилами соревнований	2	групповая	
13	октябрь	Подвижные игры	2	групповая	
14	октябрь	ОФП	2	групповая	
15	октябрь	Общая физическая подготовка	2	групповая	
16	октябрь	Прыжки в длину с места	2	групповая	
17	ноябрь	Подвижные игры	2	групповая	
18	ноябрь	Метание мяча	2	групповая	н
19	ноябрь	Подвижные игры	2	групповая	
20	ноябрь	Бег с низкого старта	2	групповая	
21	ноябрь	Обучение технике бега по виражу	2	групповая	
22	ноябрь	Общая физическая подготовка	2	групповая	
23	ноябрь	Подвижные игры	2	групповая	н
24	ноябрь	Обучение технике низкого старта и стартового разгона	2	групповая	
25	декабрь	Обучение технике финиширования	2	групповая	
26	декабрь	Совершенствование технике финиширования	2	групповая	
27	декабрь	Подвижные игры	2	групповая	
28	декабрь	Повторно-переменный и интервальный бег	2	групповая	
29	декабрь	Кроссовая подготовка	2	групповая	
30	декабрь	Бег в равномерном темпе	2	групповая	
31	декабрь	Общая физическая подготовка	2	групповая	
32	декабрь	Прыжковые упражнения	2	групповая	н
33	январь	Ознакомление с правилами соревнований	2	групповая	
34	январь	Старты из различных положений	2	групповая	

35	январь	Зимние соревнования	2	групповая	с
36	январь	Подвижные игры	2	групповая	
37	январь	Развитие быстроты	2	групповая	
38	январь	Развитие выносливости	2	групповая	
39	январь	Круговая тренировка	2	групповая	
40	январь	Линейные эстафеты	2	групповая	
41	февраль	Спортивные игры	2	групповая	
42	февраль	Развитие силы по типу круговой тренировки	2	групповая	
43	февраль	Сдача нормативов по ОФП	2	групповая	з
44	февраль	Бег в равномерном темпе	2	групповая	
45	февраль	Спортивные игры	2	групповая	
46	февраль	Круговая тренировка	2	групповая	
47	февраль	Эстафета преследование	2	групповая	н
48	февраль	Совершенствование техники бега	2	групповая	
49	март	Прыжковые упражнения	2	групповая	
50	март	Совершенствование бега по дистанции	2	групповая	н
51	март	Подвижные игры	2	групповая	
52	март	Обучение техники прыжков в высоту	2	групповая	
53	март	Обучение техники прыжков в высоту	2	групповая	
54	март	Круговая тренировка	2	групповая	
55	март	Совершенствование техники прыжков в высоту	2	групповая	
56	март	Спортивные игры	2	групповая	н
57	апрель	Обучение технике бега с высокого старта	2	групповая	
58	апрель	Совершенствование технике бега с высокого старта	2	групповая	
59	апрель	Барьерный бег	2	групповая	
60	апрель	Прыжковые упражнения	2	групповая	н
61	апрель	Развитие скоростно-силовых способностей	2	групповая	т
62	апрель	Бег на результат 100м	2	групповая	т
63	апрель	Подготовка к соревнованиям	2	групповая	
64	апрель	Муниципальные соревнования	2	групповая	с
65	апрель	Обучение технике прыжка в длину	2	групповая	
66	май	Обучение технике прыжка в длину	2	групповая	
67	май	Подвижные игры	2	групповая	
68	май	Совершенствование техники прыжка в длину	2	групповая	
69	май	Спортивные игры	2	групповая	н
70	май	Контрольные нормативы	2	групповая	з
71	май	Совершенствование передачи эстафетной палочки	2	групповая	
72	май	Контрольные нормативы	2	групповая	з

2 год обучения

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1	сентябрь	Техника безопасности на занятиях	2	групповая	т

		лёгкой атлетикой. Подвижные игры			
2	сентябрь	Обучение технике бега	2	групповая	п
3	сентябрь	Гигиена спортсмена и закаливание	2	групповая	т
4	сентябрь	Кроссовый бег умеренной интенсивности	2	групповая	п
5	сентябрь	Подвижные игры	2	групповая	
6	сентябрь	История развития легкоатлетического спорта	2	групповая	т
7	сентябрь	К.т. Бег 60 м К.т. Прыжок в длину с места	2	групповая	з
8	сентябрь	Подвижные игры	2	групповая	
9	октябрь	Кросс 500 м	2	групповая	н
10	октябрь	Бег в равномерном и переменном темпе	2	групповая	
11	октябрь	Подвижные игры	2	групповая	
12	октябрь	Ознакомление с правилами соревнований	2	групповая	
13	октябрь	Подвижные игры	2	групповая	
14	октябрь	ОФП	2	групповая	
15	октябрь	Общая физическая подготовка	2	групповая	
16	октябрь	Прыжки в длину с места	2	групповая	
17	ноябрь	Подвижные игры	2	групповая	
18	ноябрь	Метание мяча	2	групповая	н
19	ноябрь	Подвижные игры	2	групповая	
20	ноябрь	Бег с низкого старта	2	групповая	
21	ноябрь	Обучение технике бега по виражу	2	групповая	
22	ноябрь	Общая физическая подготовка	2	групповая	
23	ноябрь	Подвижные игры	2	групповая	н
24	ноябрь	Обучение технике низкого старта и стартового разгона	2	групповая	
25	декабрь	Обучение технике финиширования	2	групповая	
26	декабрь	Совершенствование техники финиширования	2	групповая	
27	декабрь	Подвижные игры	2	групповая	
28	декабрь	Повторно-переменный и интервальный бег	2	групповая	
29	декабрь	Кроссовая подготовка	2	групповая	
30	декабрь	Бег в равномерном темпе	2	групповая	
31	декабрь	Общая физическая подготовка	2	групповая	
32	декабрь	Прыжковые упражнения	2	групповая	н
33	январь	Ознакомление с правилами соревнований	2	групповая	
34	январь	Старты из различных положений	2	групповая	
35	январь	Зимние соревнования	2	групповая	с
36	январь	Подвижные игры	2	групповая	
37	январь	Развитие быстроты	2	групповая	
38	январь	Развитие выносливости	2	групповая	
39	январь	Круговая тренировка	2	групповая	
40	январь	Линейные эстафеты	2	групповая	
41	февраль	Спортивные игры	2	групповая	
42	февраль	Развитие силы по типу круговой тренировки	2	групповая	
43	февраль	Сдача нормативов по ОФП	2	групповая	з

44	февраль	Бег в равномерном темпе	2	групповая	
45	февраль	Спортивные игры	2	групповая	
46	февраль	Круговая тренировка	2	групповая	
47	февраль	Эстафета преследование	2	групповая	н
48	февраль	Совершенствование техники бега	2	групповая	
49	март	Прыжковые упражнения	2	групповая	
50	март	Совершенствование бега по дистанции	2	групповая	н
51	март	Подвижные игры	2	групповая	
52	март	Обучение техники прыжков в высоту	2	групповая	
53	март	Обучение техники прыжков в высоту	2	групповая	
54	март	Круговая тренировка	2	групповая	
55	март	Совершенствование техники прыжков в высоту	2	групповая	
56	март	Спортивные игры	2	групповая	н
57	апрель	Обучение технике бега с высокого старта	2	групповая	
58	апрель	Совершенствование технике бега с высокого старта	2	групповая	
59	апрель	Барьерный бег	2	групповая	
60	апрель	Прыжковые упражнения	2	групповая	н
61	апрель	Развитие скоростно-силовых способностей	2	групповая	т
62	апрель	Бег на результат 100м	2	групповая	т
63	апрель	Подготовка к соревнованиям	2	групповая	
64	апрель	Муниципальные соревнования	2	групповая	с
65	апрель	Обучение технике прыжка в длину	2	групповая	
66	май	Обучение технике прыжка в длину	2	групповая	
67	май	Подвижные игры	2	групповая	
68	май	Совершенствование техники прыжка в длину	2	групповая	
69	май	Спортивные игры	2	групповая	н
70	май	Контрольные нормативы	2	групповая	з
71	май	Совершенствование передачи эстафетной палочки	2	групповая	
72	май	Контрольные нормативы	2	групповая	з

3 год обучения

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1	сентябрь	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Подвижные игры	2	групповая	т
2	сентябрь	Обучение технике бега на средние дистанции. Техника прыжка в высоту способом «Перекидной»	2	групповая	п
3	сентябрь	Обучение технике отталкивания в беге. Обучение технике метания малого мяча	2	групповая	т
4	сентябрь	Кроссовый бег умеренной интенсивности	2	групповая	п
5	сентябрь	Обучение технике низкого старта	2	групповая	
6	сентябрь	История развития легкоатлетического спорта	2	групповая	т

7	сентябрь	К.т. Бег 60 м К.т. Прыжок в длину с места	2	групповая	3
8	сентябрь	Обучение технике прыжка с разбега. Обучение технике метания малого мяча с места	2	групповая	
9	октябрь	Обучение технике бега по прямой. Техника метания малого мяча с шага	2	групповая	н
10	октябрь	Бег в равномерном и переменном темпе	2	групповая	
11	октябрь	Обучение технике низкого старта с колодок. Обучение технике отталкивания в прыжках в высоту	2	групповая	
12	октябрь	Ознакомление с правилами соревнований	2	групповая	
13	октябрь	Совершенствование техники низкого старта. Развитие силы, быстроты	2	групповая	
14	октябрь	Обучение технике финиширования. Развитие быстроты	2	групповая	
15	октябрь	Обучение технике бега. Развитие силы, быстроты	2	групповая	
16	октябрь	Обучение технике приземления в прыжках в высоту	2	групповая	
17	ноябрь	Обучение технике перехода через планку в прыжках в высоту	2	групповая	
18	ноябрь	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.	2	групповая	н
19	ноябрь	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств	2	групповая	
20	ноябрь	Развитие специальной выносливости, силы	2	групповая	
21	ноябрь	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств	2	групповая	
22	ноябрь	Обучение технике эстафетного бега, развитие быстроты	2	групповая	
23	ноябрь	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.	2	групповая	н
24	ноябрь	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств	2	групповая	
25	декабрь	Развитие специальной выносливости, силы	2	групповая	
26	декабрь	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств	2	групповая	
27	декабрь	Обучение технике эстафетного бега, развитие быстроты	2	групповая	
28	декабрь	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.	2	групповая	
29	декабрь	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств	2	групповая	
30	декабрь	Развитие специальной выносливости, силы	2	групповая	
31	декабрь	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств	2	групповая	

32	декабрь	Обучение технике эстафетного бега, развитие быстроты	2	групповая	н
33	январь	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.	2	групповая	
34	январь	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств	2	групповая	
35	январь	Развитие специальной выносливости, силы	2	групповая	с
36	январь	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств	2	групповая	
37	январь	Обучение технике эстафетного бега, развитие быстроты	2	групповая	
38	январь	Контрольные тесты или участие в соревнованиях	2	групповая	
39	январь	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.	2	групповая	
40	январь	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств	2	групповая	
41	февраль	Развитие специальной выносливости, силы	2	групповая	
42	февраль	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств	2	групповая	
43	февраль	Обучение технике эстафетного бега, развитие быстроты	2	групповая	з
44	февраль	Контрольные тесты или участие в соревнованиях	2	групповая	
45	февраль	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.	2	групповая	
46	февраль	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств	2	групповая	
47	февраль	Развитие специальной выносливости, силы	2	групповая	н
48	февраль	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств	2	групповая	
49	март	Обучение технике эстафетного бега, развитие быстроты	2	групповая	
50	март	Контрольные тесты или участие в соревнованиях	2	групповая	н
51	март	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.	2	групповая	
52	март	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств	2	групповая	
53	март	Развитие специальной выносливости, силы	2	групповая	
54	март	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств	2	групповая	
55	март	Обучение технике эстафетного бега, развитие быстроты	2	групповая	
56	март	Контрольные тесты или участие в соревнованиях	2	групповая	н
57	апрель	Развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости	2	групповая	
58	апрель	Развитие общей выносливости,	2	групповая	

		скоростно-силовых качеств, силы			
59	апрель	Теоретическое занятие. Развитие общей выносливости	2	групповая	
60	апрель	Развитие общей выносливости, силы	2	групповая	Н
61	апрель	Развитие общей выносливости, координации движений	2	групповая	Т
62	апрель	Развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости	2	групповая	Т
63	апрель	Развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств, силы	2	групповая	
64	апрель	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.	2	групповая	С
65	апрель	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств	2	групповая	
66	май	Развитие специальной выносливости, силы	2	групповая	
67	май	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств	2	групповая	
68	май	Обучение технике эстафетного бега, развитие быстроты	2	групповая	
69	май	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.	2	групповая	Н
70	май	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств	2	групповая	З
71	май	Развитие специальной выносливости, силы	2	групповая	
72	май	Развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости	2	групповая	З

Форма контроля

Т –тестирование

Н – наблюдение

С- соревнования

З - зачёт

2.2. Условия реализации программы

(материально-техническое обеспечение)

Методическое обеспечение программы :

- Дидактические средства обучения: тесты по теоретической подготовке
- рулетка 3 м.- 1штука,
- тренировочные манишки -20штук,
- секундомер,
- свисток,

• Наглядные средства: галерея портретов выдающихся спортсменов по видам спорта; плакаты .

• Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.)

• Видеофрагменты: лучшие выступления легкоатлетов на мировых форумах.

Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий. Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал, площадь которого должна быть не менее 4м² на одного обучающегося, высота потолка должна составлять не менее 6метров,
- комната для переодевания;
- спортивный зал
- школьный стадион
- скакалки;
- прыжковая яма
- эстафетные палочки
- малые мячи для метания
- волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи
- мячи набивные
- перекладина
- шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.

2.3. Формы аттестации

В программу заложены требования, предъявляемые к знаниям дополнительной общеобразовательной программы, умениям и навыкам, которым дети должны научиться в течение учебного года и в течение всего курса обучения.

Текущий контроль (по итогам занятия, темы, блока) – проверка изученного материала. Осуществляется для выявления уровня освоения материала, при этом объектом контроля является умение применять на практике полученные знания. Формы контроля: опрос, выполнение нормативов.

Промежуточный контроль (по итогам 1 и 2года обучения) проводится с целью выявления уровня освоения учащимися программы, определение изменений в уровне развития способностей за данный период обучения. Оценивается: знание теоретической и практической части. Форма контроля – выполнение нормативов.

Итоговый контроль, или аттестация по итогам реализации программы, (по окончании 2 года обучения) проводится в конце изучения программы для выявления уровня освоения знаний, умений и навыков учащихся. Форма контроля – выполнение нормативов.

2.4. Оценочные материалы.

1. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. Уровень физической подготовленности учащихся 8-20 лет (таблица).

3. Таблица нормативов по легкой атлетике для учащихся 8-20 лет.

Раздел подготовки	Форма занятий	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая	Лекция, беседа, посещение	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической	Опрос учащихся

	соревнований	культуре, легкой атлетике. Методические пособия по л/а, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	
Техническая	Объяснение, демонстрация технического действия, Практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Физическая	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы	Тесты и контрольные упражнения.
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, муниципальные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

2.5.Методические материалы

Качественное, быстрое и эффективное решение задач по успешному освоению учащимися навыков различных видов легкой атлетики зависит от использования методов обучения педагога.

К основным методам обучения, в основе которых лежит способ организации занятий легкой атлетикой, относятся: словесный, наглядный и практический методы.

Словесный метод: рассказ, лекция, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет (содержат разнообразные способы и приемы изложения, которые помогают обучающимся понять, представить и осознать отдельные или согласованные двигательные действия для правильного их воспроизведения).

Использование словесного метода помогает учителю создать у обучающихся

представление об изучаемом движении, понять его форму и характер, направленность воздействия, проанализировать и устранить ошибки. Особенности специфики различных видов легкой атлетики предусматривают использование словесного метода (объяснения, разбор и оценка действий обучающихся) проводятся в подготовительной и заключительной частях урока. Во время основной части занятия возможно применение только кратких указаний и распоряжений, лаконичных команд, подсчет.

Наглядный метод: показ отдельного упражнения, двигательного действия и элементов техники различных видов бега, прыжков и метаний, кино- и видеоматериалов, в том числе соревнований квалифицированных легкоатлетов, учебных, наглядных пособий, демонстрация (живой показ, пример), жестикуляция, применение дополнительных ориентиров.

Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, развивают наблюдательность, что особенно важно при изучении техники различных видов легкой атлетики. Просмотр движения с одновременным воспроизведением темпа его выполнения создают представление о его форме и характере. Образное объяснение и наглядное восприятие помогает обучающимся быстрее понять структуру движения, что будет способствовать быстрому и прочному его освоению. Роль наглядного метода обучения является наиболее эффективной формой обучения школьников младшего возраста, так как у них явно выраженная склонность к подражанию.

Практический метод в процессе обучения предполагает активную двигательную деятельность обучающихся. Данную группу составляют: *метод упражнений, целостный и расчленённый методы разучивания; соревновательный метод; игровой метод.*

Метод упражнения условно разделяется на две группы: I группа – упражнения, преимущественно направленные на освоение техники различных видов легкой атлетики (характеризуется многократным повторением упражнений, способствующих освоению, закреплению и дальнейшему совершенствованию техники изучаемого вида бега, прыжка или метания); II группа – упражнения, преимущественно направленные на развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости).

Расчленённый и целостный методы разучивания:

метод расчленённого изучения (основа - подводящие упражнения) облегчает освоение техники различных видов бега, прыжков и метаний, уменьшает в образовательном процессе количество допускаемых обучающимися ошибок; освоение отдельных действий, технических элементов расширяет координационные возможности и двигательный опыт обучающихся. Данный метод в целом сокращает сроки обучения, повышает его качество и эффективность;

целостный метод разучивания применяется на завершающих этапах освоения

техники способов различных видов бега, прыжков и метаний, после изучения отдельных ее элементов. В данный этап обучения входит целостное выполнение различных видов бега, прыжков и метаний в полной координации. Целостный метод выполнения различных легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания) движений направлен на совершенствование техники отдельных видов легкой атлетики.

Игровой и соревновательный методы широко применяются в целях повышения эмоциональности и динамичности занятий легкой атлетикой. Предварительное разучивание упражнений, двигательных действий перед их использованием в игровой или соревновательной деятельности является общим обязательным правилом. Игровой и соревновательный методы рекомендуется применять на различных этапах обучения различным видам легкой атлетики.

Для соревновательного метода характерны: достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей; умение использовать особенности своей физической и психологической подготовленности в борьбе за лидерство. Использование данного метода направлено на воспитание морально-волевых качеств обучающихся, содействуя воспитанию воли, решительности, настойчивости в достижении цели, самообладания при соблюдении этических норм поведения.

Для игрового метода характерны: сюжетная организация деятельности, соперничество и эмоциональность, проявляемые во время игры; вариативное применение полученных умений и навыков в изменяющихся условиях игры; комплексное воздействие на организм для повышения общей физической подготовленности и совершенствование физических качеств; творчество, инициатива и самостоятельность в принятии решения в игровых ситуациях; комплексное воспитание морально-волевых качеств, сознательности и дисциплины, чувства товарищества, умения подчинять свои желания интересам коллектива.

Все перечисленные методы обучения различным легкоатлетическим дисциплинам тесно взаимосвязаны. Комплексное использование методов в процессе изучения и совершенствования техники различных видов легкой атлетики позволяет наиболее быстро и совершенно овладеть обучающимся сложными двигательными действиями в легкой атлетике.

В целях реализации программы обучения плаванию в образовательной деятельности используют педагогические технологии, например: здоровьесберегающие, игровые технологии, технологии создания ситуации успеха, деятельного подхода (диалоговая форма общения), коллективного взаимодействия, разноуровневого, проблемного обучения и другие.

Примерные нормативы

Таблица 2

Контрольные упражнения	(с 12 лет)		(с 16 лет)	
	юноши	девушки	юноши	Девушки
Бег-20 м с/х	2,7	2,9	2,2	2,4

<i>Бег 60 м</i>	9,0	9,4	7,6	8,6
<i>Бег 100 м</i>	14,0	15,4	11,6	13,2
<i>Прыжок в длину с места</i>	225	215	265	235
<i>Тройной прыжок с места</i>	620	605	825	715

Периодизация возрастных этапов подготовки, во многом связанная с биологическим развитием организма, диктует и темпы прироста отдельных физических качеств детей и подростков.

Установлено, что у школьников, не занимающихся и активно занимающихся отдельными видами спорта, возрастная динамика прироста физических качеств имеет определенное различие. Однако и внутри групп юных спортсменов существуют значительные отклонения от выделенных возрастных зон наиболее эффективного естественного развития выносливости, гибкости, быстроты, силы. По данным многочисленных исследований можно считать наиболее эффективными по темпам прироста двигательных качеств чувствительные (чувствительные) возрастные периоды (таблица 3).

Примерные чувствительные периоды развития роста - весовых показателей и физических качеств детей школьного возраста
(в основе лежат данные А. А. Гужаловского, 1979)

Таблица 3

Росто-весовые показатели и физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<i>Рост</i>						+	+	+	+		
<i>Вес</i>						+	+	+	+		
<i>Сила максимальная</i>							+	+		+	+
<i>Скоростно-силовые способности</i>			+	+	+	+	+	+	+		
<i>Быстрота</i>			+	+	+		+		+		
<i>Анаэробные возможности</i>									+	+	+
<i>Аэробные возможности</i>		+	+						+	+	+
<i>Гибкость</i>	+	+	+	+		+	+				
<i>Координационные способности</i>			+	+	+	+					
<i>равновесие</i>	+	+	+	+	+	+	+	+			

Координационные способности развиваются наиболее успешно в возрасте 9 - 12 лет. Это следует учитывать в сложно – координационных видах легкой атлетики (прыжки в высоту, с шестом, метания), операционную основу действий в которых составляют именно такие движения, эффективность которых зависит от состояния систем управления движениями. Равновесие совершенствуется в возрастном диапазоне с 7 – 17 лет.

Развитие выносливости (аэробных возможностей, общей выносливости) наиболее эффективно происходит в возрасте 8 – 10, 15 – 17 лет, специальной выносливости (алактатные способности) – в 13 – 16 лет, анаэробных гликолитических способностей – в 15 – 19 лет.

Развитие быстроты движений и ее составляющих, именно темпа движений (частоты) наблюдается в 9 – 15 лет, скорости одиночного движения в 9 – 13 лет, двигательной реакции в 9 – 12 лет. Наибольшие темпы прироста скоростно-силовых способностей отмечаются в возрасте 10 – 15 лет, максимальной силы в 14 – 17 лет.

Подвижность в суставах (гибкость) активно увеличивается до 17 лет. Наиболее интенсивно в 7 – 10 и 12 – 13 лет.

Такая динамика осуществляет задачи отдельных этапов многолетней подготовки, а строгий учет ее является залогом создания специального фундамента физической подготовленности, обеспечивающего достижения высоких спортивных результатов в оптимальном возрасте и сохранение их на протяжении нескольких лет активной спортивной деятельности.

Список литературы.

Нормативные документы:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ (ред. от 01.09.2021 г. №144-ФЗ).

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” (ред.30.09.2020г. №533)

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

6. Письмо Министерства образования и науки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ).

7. Письмо Министерства образования и науки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

8. Письмо Министерства Просвещения России от 01.08.2019 N ТС-1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для учащихся с ОВЗ».

9. Устав МАУ ДО ЦВР, локальные акты

Список литературы, используемой педагогом в работе

1. Балахничев В., Зеличенк В Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике. – М.: Человек, 2013

2. Врублевский Е. Легкая атлетика: Основы знаний в вопросах и ответах. М.: Спорт, 2016. – 240 с.

3. Дэниелс ДЖ. От 800 метров до марафона. Проверенные методы и программы подготовки для успеха в беге на выносливость. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. – 304 с.

4. Маслаков В., Врублевский Е., Мирзоев О. Эстафетный бег История техника обучение... – М.: Олимпия-пресс, 2009. – 144 с.

5. Прохоренко В. В., Дзержинский С. Г., Дзержинская Л. Б. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. В. Прохоренко, С. Г. Дзержинский, Л. Б. Дзержинская; Волгоградский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы». – Волгоград: Изд-во Волгоградского филиала РАНХиГС, 2016. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – Систем. требования: IBM PC с процессором 486; ОЗУ 64 Мб; CD-ROM дисковод; Adobe Reader 6.0. – Загл. с экрана

6. Пулео Дж., Милрой П. Анатомия бега. – М.: Поппури, 2019. – 216 с.

7. Ревзон А., Якимов А. Настольная книга бегуна на выносливость, или Технология подготовки "чистых" спортсменов. М.: Спорт, 2019. – 500 с.

8. Самоленко Т. Методика индивидуального планирования спортивной подготовки легкоатлетов высокой квалификации, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции. Монография. – М.: Спорт, 2016. – 248 с.

9. Селивестова Н.Н. Практикум по легкой атлетике. – Набережные Челны: Поволжский ГАФСКит, 2012. – 176 с.

10. Селуянов, В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции – М.: СпортАкадемПресс, 2011. – 104 с.

11. Жилкин А. И. Легкая атлетика: Учеб. пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. 464 с П

Список литературы для учащихся:

1. В.В.Мехрикадзе – Тренировка юного спринтера.-М., Физкультура и спорт.1999.

2. Попов В.Б.,Суслов Ф.П., Германов Г.Н. – Лёгкая атлетика для юношества .- М.- Воронеж, 1999.-220 с.

3. В.Ф. Борзов – Большой спринт во сне и наяву. –К.: Нац. Ун-т физ.воспитания и спорта Украины, изд-во «Олимп. Лит.», 2016 - 192 с.