

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1 имени Г. С. Фатеева»

Принята на заседании
педагогического совета
от «28» августа 2024 г.
Протокол №1



Утверждаю
и.о. директора МКОУ СОШ №1
Е.С. Борисова
Приказ №69
от «28» августа 2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Легкая атлетика»**

Уровень программы: базовый
Вид программы: модифицированная
Возрастная категория: 11-13 лет
Состав группы: 15-25 человек
Срок реализации: 1 год
ID-номер программы в Навигаторе: 3399

Автор – разработчик:
Дмитриев Сергей Михайлович
учитель физической культуры,
педагог дополнительного образования

с. Красногвардейское, 2024 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы		
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи	5
1.3	Учебный план	6
1.4	Содержание программы	7
1.5	Планируемые результаты	12
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий		
2.1	Календарный учебный график	13
2.2	Условия реализации программы	14
2.3	Методика отслеживания результатов. Виды контроля	15
2.4	Критерии оценки знаний, умений и навыков обучающихся	16
2.5	Методическое обеспечение программы	16
	Список литературы	17
	Электронные образовательные ресурсы	18
	Приложение 1. Календарный учебный график	19
	Приложение 2. Оценочные материалы	26
	Приложение 3. План воспитательной работы	28

Пояснительная записка

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на базовый уровень освоения. При разработке данной программы дополнительного образования соблюдены принципы, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания обучающимися.

Рабочая программа секции по легкой атлетике составлена на основе программы «Легкая атлетика. Внеурочная деятельность. Работаем по новым стандартам». Авторы: Колодницкий Г.А., Кузнецов В.А., учебное пособие – М. Просвещение, 2012г.

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

Новизна Программы: учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Новизна программы касается отдельных компонентов образовательного процесса, например, при традиционности направления деятельности могут использоваться оригинальные приемы, методы, педагогические технологии или нестандартной формой (чередование форм) организации образовательного процесса (контактная, бесконтактная), (электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий).

Педагогическая целесообразность объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программные материалы нацелены на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц, понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

Отличительная особенность программы заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость; повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта. Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразии дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности.

Программа разработана в соответствии с государственными нормативными правовыми актами в области дополнительного образования детей:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации» (с изменениями);
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по её реализации».
4. Постановление Правительства РФ от 18.09.2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

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

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей»;

8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

9. Приказ Министерства образования Ставропольского края от 16.02.2023 №253-пр «Об утверждении Типовой модели»;

Адресат программы. Учениками программы по легкой атлетике являются обучающиеся 5-8 классов. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие.

Объем и срок реализации программы. Срок освоения программы 1 год. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 60 минут. Недельная нагрузка – 3 часа.

Формы и методы работы

Форма обучения – очная.

Программа предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы.

1.2. Цель и задачи

Цель. Формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Задачи:

Образовательные

- сформировать знания и умения в области легкоатлетических упражнений;

- обучить и совершенствовать технику двигательных действий;

- обучить простейшим способам контроля над физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

Воспитательные

- воспитать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной активности;

- воспитать нравственные и волевые качества личности учащихся;

- воспитать привычку к самостоятельным занятиям.

Оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье;

- дозировать физическую нагрузку с учетом состояния здоровья и функциональными возможностями организма;

- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

1.3 Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Беседа
2.	История развития легкоатлетического спорта.	1	1	-	Беседа
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	1	-	Беседа
4.	Места закаливания, их оборудование и подготовка.	1	1	-	Беседа
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	3	2	1	Опрос
6.	Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	-	Беседа
7.	Общая физическая подготовка.	31	6	25	Беседа Опрос Наблюдение Сдача нормативов
8.	Специальная физическая подготовка.	31	6	25	Беседа Опрос Наблюдение Сдача нормативов
9.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	31	6	25	Беседа Опрос Наблюдение Сдача нормативов
10.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.			
11.	Итого:	102	26	76	

1.4 Содержание программы

1. Вводное занятие.

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление с программой.

Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий легкой атлетикой.

Ознакомление с календарем соревнований текущего года.

Практическая часть. Ознакомление с местами проведения занятий.

2. Теоретическая подготовка

Тема: Физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Единая Всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по легкой атлетике.

Тема: Развитие легкой атлетики в России и за рубежом. История развития легкой атлетики в России. Значение и место легкой атлетики в системе физического воспитания. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования.

3. Гигиена спортсмена и закаливание.

Тема: Строение и функции организма человека.

Краткие сведения о функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

4. Места закаливания, их оборудование и подготовка.

Тема: Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Витамины. Примерные суточные нормы для легкоатлетов (бегунов) в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий, соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

5. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.

Тема: Врачебный контроль и самоконтроль. Врачебный контроль при занятиях легкой атлетикой. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме» утомлении, переутомлении. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям легкой атлетикой. Оказание первой доврачебной помощи. Основные приемы массажа и их применение.

6. Ознакомление с правилами соревнований.

Тема: Правила легкой атлетики. Организация и проведение соревнований. Изучение правил соревнований.

Права и обязанности спортсменов. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и возложение штрафа. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Виды соревнований по легкой атлетике. Положение о соревнованиях. Составление календаря соревнований. Оценка результатов выступлений. Заявка на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

Тема: Места занятий, оборудование инвентарь. Стадионы и манежи для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за тренировочным помещением. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование. Уход за инвентарем, подготовка его к тренировочным занятиям и соревнованиям. Подсобное оборудование и его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

7. Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть. Понятия «Упражнение и система упражнений».

Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными легкоатлетами. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.

Практическая часть. Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы.

Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпад, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, упражнения с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, броскам и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30,60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000м, 6- и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Участие в эстафетах с элементами спортивных игр: ручного мяча, баскетбола.

8. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть. Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки.

Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

Практическая часть. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Рывки по сигналу на 5-10 м из различных исходных положений стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте.

Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за линию» и т.п.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3- 5°. Бег змейкой между расставленными в разных положениях

стойками, неподвижно или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками.

Эстафетный бег. Пробегание препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно).

Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п.

Пробегание препятствий на скорость с набивным мячом. Переменный бег с набивным мячом на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 медленно).

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками и т.д.). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т.п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м. и т.п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления).

Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т.п.); «челночный» бег: 2x10, 4x5, 2x15 м и т.п.; «челночный» бег с изменением способа передвижения; бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления).

Выполнение различных элементов техники бега.

Упражнения для развития скоростно - силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% от веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40 - 80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м.

Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковые эстафеты» и т.п. Вбрасывание набивного мяча на дальность.

Упражнение для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений.

Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кросс с переменной скоростью.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Многократное повторение специальных технико – тактических упражнений

(например, повторные рывки с последующим пробеганием нескольких стоек и разворотом, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками). Игровые упражнения с набивным мячом большой интенсивности, тренировки увеличенной продолжительности. Упражнения с набивным мячом.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками. То же с поворотом в прыжке на 90-180°. Прыжки вверх, кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Эстафеты с элементами акробатики.

Подвижные игры: «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т.п.

Прыжки с места и с разбега.

9. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

Теоретическая часть. Классификация и терминология технических действия в легкой атлетике: Процесс обучения, приобретения и совершенствовании обучающихся основ техники бега, выполняемых в соревнованиях ил служащих средствами тренировки.

Практическая часть. Спринтерский бег от 30 до 60 м; бег на длинны дистанции до 1 км; специальные упражнения метателя (с воланами и набивными мячами, теннисными мячами); силовая гимнастика (подтягивания, опуская, поднимание туловища из положения сидя и лежа, с гантелями, амортизаторами). Упражнения в сопротивлении с партнером; упражнения с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками).

Поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке; опускание и поднимание туловища из различных исходных положений; наклоны вперед сидя на полу; наклоны в разные стороны; размахивание в висе на перекладине или гимнастической стенке; упражнения в полушпагате, приседания с отягощением и без; выпрыгивание из приседа и прыжки – многоскоки; прыжки в длину.

10. Контрольные упражнения и спортивные соревнования.

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по легкой атлетике. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на участие в соревнованиях. Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревнований.

Практическая часть. Участие в соревнованиях по регламенту.

Контрольные занятия

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Практическая часть. Сдача контрольно – переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.

1.5 Планируемые результаты освоения обучающимися программы

Планируемые результаты освоения по программе сформулированы исходя из содержания программы, требований к знаниям, умениям, навыкам, которые обучающиеся должны приобрести в процессе обучения по программе, с учетом целей и поставленных задач.

Личностные результаты:

- проявление интереса к занятиям спортом;
- сохранение здоровья, укрепление и поддержание физической формы;
- проявление волевых качеств, трудолюбия;
- принятие социально-значимых норм и правил поведения в социуме, проявление их в общении со взрослыми и сверстниками;
- самостоятельность, активность, ответственность обучающихся.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей (например, развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, двигательную и другие системы);
- владеть знаниями приёмов релаксации и самодиагностики;
- умение оценивать правильность выполнения задания, собственные возможности;
- наблюдательность, ассоциативное мышление.

Предметные результаты:

- навыки и умения в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- навыки и умения самостоятельно осуществлять закаливание организма;
- двигательные действия, нацеленные на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- культура поведения болельщика во время просмотра соревнований по легкой атлетике различного ранга и уровня, а также сформировать межчеловеческие отношения и нормы поведения, ему присущие;
- сформированы представления о здоровом образе жизни.

По окончании первого года освоения программы обучающиеся будут знать:

- историю развития и современное состояние легкой атлетики в Мире и у нас в стране;
- место легкой атлетики в системе Олимпийского движения;
- основные соревнования по легкой атлетике, правила организации и проведения;
- правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой, поведения на стадионе в качестве зрителя, болельщика;

- правила оказания доврачебной помощи пострадавшему во время занятий легкой атлетикой (растяжение, ушибы, ссадины, вывихи);
 - режим дня легкоатлета (бегуна), личная гигиена юного бегуна, уход за спортивной одеждой и обувью;
 - методику организации самостоятельных занятий по развитию физических качеств;
 - правила проведения контрольно – тестовых упражнений по общей физической и специальной подготовке;
 - причины травматизма во время занятий легкой атлетикой и правила его предупреждения;
 - правила соревнований по легкой атлетике;
- Уметь:*
- организовать самостоятельные занятия легкой атлетикой, а также с группой сверстников;
 - организовывать и проводить соревнования по легкой атлетике в группе, во дворе, в оздоровительном лагере;
 - выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
 - выполнять технические элементы и упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты с различными элементами и предметами, направленные на развитие физических качеств бегуна;
 - владеть техническими и тактическими действиями в легкой атлетике по возрасту;
 - соблюдать правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой;
 - выполнять контрольно – тестовые упражнения по ОФП, СПФ в соответствии с возрастом и гендерной принадлежности.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Регламент образовательного процесса

Продолжительность учебного года	Режим работы
Начало учебного года: 2 сентября	Режим работы: по расписанию
Окончание учебного года: 28 мая	Продолжительность занятий: 60 минут
Регламентирование образовательного процесса: 34 недели	Продолжительность перемены: 10 минут

Календарный учебный график группы (с указанием тем занятий, их количеством) уточняются ежегодно и являются приложением к программе (см. Приложение 1).

2.2 Условия реализации программы

1) Материально-техническое обеспечение

Материально – техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по лёгкой атлетике. Для реализации данной программы необходимы:

- площадка, зал, площадь которых должна быть не менее 4 м² на одного занимающегося, высота потолка должна составлять не менее 6 м;
- комната для переодевания;
- стойки – 12 штук;
- скакалки – 20 штук;
- барьеры – 20 штук;
- мячи баскетбольные – 4 штуки;
- мячи волейбольные – 4 штуки;
- сетка для мячей – 1 штука;
- комплект фишек – 30 штук (трех разных контрастных цветов);
- рулетка – 3 метра – 1 штука;
- эстафетные палочки – 3 штуки;
- барьеры - 10 штук;
- стартовые колодки- 3 штуки;
- тренировочные манишки – 20 штук;
- секундомер;
- свисток;
- шиповки (легкоатлетические);
- планшет магнитный.

Для обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, skype-общение, e-mail, облачные сервисы и т.д.).

2) Психолого-педагогическое сопровождение

Целью психолого-педагогического сопровождения является создание условий для развития личностного роста, обучения и развития обучающихся. Методами психолого-педагогического сопровождения детей является диагностика, анкетирование, наблюдение, индивидуальные консультации, беседы.

3) Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет учитель физической культуры, имеющий высшее педагогическое образование. Соответствует занимаемой должности, постоянно повышает уровень профессионального мастерства.

2.3 Методика отслеживания результатов

Виды контроля

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающегося играет большую роль в работе тренера – преподавателя. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочным процессом.

Управление тренировочным процессом охватывает три стадии:

- Сбор информации;
- Анализ накопленной информации;
- Планирование тренировочного процесса.

На каждом этапе подготовки в рамках годового цикла периодически необходимо:

- Собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико–тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках;
- Сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревнованиях и тестах.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся. Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценивать тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочным процессом.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- Проверяются и оцениваются результаты освоения материала на тренировочных занятиях;
- Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года подготовки;
- Выявление уровня освоения обучающимся упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

Формой контроля является мониторинг по общей и специально физической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно – тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся.

Мониторинг, текущий или промежуточный контроль проводится в середине декабря и мае месяце каждого года обучения. Итоговая аттестация проводится в конце третьего года обучения в мае месяце.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

2.4 Критерии оценки знаний, умений и навыков

В процессе обучения предусматриваются: текущая, промежуточная и итоговая аттестация. Текущий контроль проводится на каждом занятии с целью выявления и устранения ошибок, и получения качественного результата освоения программного материала (анализ, беседа, наблюдение, контрольное задание).

Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в групповых и индивидуальных школьных, районных, межрайонных и областных соревнованиях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче тестов по ОФП, проводимых в начале и конце каждого модуля обучения.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и желание продолжить занятия на следующем этапе подготовки.

2.5 Методическое обеспечение программы

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательного процесса: обучение проходит в очной форме; используются методы:

- словесный – объяснение, беседа, рассказ;
- наглядный – показ педагогом, обучающимся видеоматериалов;
- практический: тренировочные упражнения, контроль –тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по легкой атлетике и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие формы организации занятий:

- учебно–тренировочные занятия, соревнования, открытые занятия, турниры, учебные игры.

Список используемой литературы

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М., 2008
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М., 2009
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно- оздоровительная работа в школе. Москва, 2007
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Планирование и организация занятий. М.: Дрофа, 2008
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М., 2008
- Попов В.Б. «Прыжки в длину». М., 2011
6. Школа легкой атлетики, под ред. А.В. Коробова, 2 изд. М., 1998
7. Легкая атлетика для юношей, под ред. П.Л. Лимаря. М., 1999
8. Легкая атлетика, Учебник для институтов физической культуры, под ред. Н.Г. Озолина и Д.П.
9. Маркова. 2 изд. М., 2002
10. Жордочко Р.В., Полищук В.Д. Легкая атлетика: Учебное пособие. – К.: Вища шк., 1994
- 11.Макаров А.Н. Легкая атлетика. Учебник для ИФК. - М.: Просвещение, 1990
12. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов: Учебное пособие. – Харьков: Основа, 1993
13. Лёгкая атлетика, под ред. Д.П. Маркова и Н.Г. Озолина. М., 1999
14. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. О.В. Колодий, Б.М. Лутковский, В.В. Ухов, 1999
15. Учебник тренера по легкой атлетике. Л.С. Хоменкова, 2002 183
16. Энциклопедия для детей. Т. 20 СПОРТ / Глав. ред. Э68 В.А. Володин. М.: Аванта+, 2001
17. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. Советский спорт Москва, 2010
18. Легкая атлетика. Учебник; Физическая культура. Москва, 2014
19. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры; Физкультура и спорт. Москва, 2009.

Список литературы для обучающихся и родителей (законных представителей)

- 1.Энциклопедия для детей. Т. 20 СПОРТ / Глав. ред. Э68 В.А. Володин. М.: Аванта+, 2001
- 2.Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. Советский спорт Москва, 2010
- 3.Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций.- М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002г.
- 5 Шарабарова И. Н. Упражнения со скакалкой. М.; «Советский спорт», 1991

Интернет - ресурсы

1. [https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=669129;](https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=669129)
2. [https://ohranatruda.ru;](https://ohranatruda.ru)
3. [http://rusada.ru;](http://rusada.ru)
4. <https://www.iaaf.org>

Приложение 1

Учебный график на 2024-2025 учебный год 1 год обучения на 102 часа. Занятия планируются 3 раза в неделю по 1 часу

№ п/п	Месяц	Дата	Тема и содержание занятия	Кол-во часов всего	Форма занятия	Место проведения	Вид контроля
1			Вводный инструктаж по правилам поведения и техники безопасности на занятиях по легкой атлетике.	2	Теория	МКОУ СОШ №1	Опрос
2			История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России	1	Теория	МКОУ СОШ №1	Опрос
3			Гигиена спортсмена и закаливание.	1	Теория	МКОУ СОШ №1	Беседа
4			Места закаливания, их оборудование и подготовка.	1	Теория	МКОУ СОШ №1	Беседа
5			Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	3	Комбинированное	МКОУ СОШ №1	Опрос
6			1.ОФП. Совершенствование техники бега. 2.Подвижная игра.	2	Комбинированное	МКОУ СОШ №1	Беседа
7			1. СФП. 2.Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	2	Комбинированное	МКОУ СОШ №1	Опрос
8			1.СФП 2.Обучение технике спринтерского бега.	1	Комбинированное	МКОУ СОШ №1	Опрос

9			Контрольные игры и испытания. Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.	2	Комбинированное	МКОУ СОШ №1	Наблюдение
10			1.Общая физическая подготовка. 2.Упражнения с предметами (со скакалками и мячами).	2	Комбинированное	МКОУ СОШ №1	Наблюдение
11			1. СФП 2.Обучение технике спринтерского бега.	1	Комбинированное	МКОУ СОШ №1	Наблюдение
12			1. СФП 2.Обучение технике спринтерского бега. 3.Подвижные игры.	2	Комбинированное	МКОУ СОШ №1	Опрос
13			1.Специальная физическая подготовка. 2.Прыжковые упражнения. 3.ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	2	Комбинированное	МКОУ СОШ №1	Опрос
14			1. ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. 2. Спортивные игры.	2	Комбинированное	МКОУ СОШ №1	Наблюдение
15			1.Общая физическая подготовка. 2.Подвижные игры и эстафета.	2	Комбинированное	МКОУ СОШ №1	Наблюдение
16			1.ОРУ. 2.Контрольное занятие: бег 60 м. 3.Подвижные игры.	2	Комбинированное	МКОУ СОШ №1	Наблюдение
17			1.СФП 2.Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков.	1	Комбинированное	МКОУ СОШ №1	Опрос
18			1.Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. 2.Обучение технике прыжка в длину с	2	Комбинированное	МКОУ СОШ №1	Опрос

19				разбега. 1.ОФП. 2.Изучение техники прыжка в длину способом «перешагивания». 3. Подвижные игры.	2	Комбинированное	МКОУ СОШ №1	Наблюдение
20				1.ОФП. 2.Контроль техники прыжка в длину способом «перешагивания».	1	Комбинированное	МКОУ СОШ №1	Контроль
21				1.ОФП. 2. Бег в медленном темпе.	1	Комбинированное	МКОУ СОШ №1	Наблюдение
22				1.ОФП. 2.Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	1	Комбинированное	МКОУ СОШ №1	Опрос
23				1.ТТП. 2.Спринтерский бег. 3.Подвижные игры.	2	Комбинированное	МКОУ СОШ №1	Наблюдение
24				1.Специальная физическая подготовка. 2.Спортивные игры.	2	Комбинированное	МКОУ СОШ №1	Наблюдение
25				1.ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину с места. 2. Бег в медленном темпе.	2	Комбинированное	МКОУ СОШ №1	Контроль
26				1.Обучение технике эстафетного бега.	1	Комбинированное	МКОУ СОШ №1	Опрос
27				1.Общая физическая подготовка. 2.Подвижные игры.	2	Комбинированное	МКОУ СОШ №1	Наблюдение
28				1.ОРУ. Встречная эстафета. 2.Подвижные игры.	2	Комбинированное	МКОУ СОШ №1	Наблюдение
29				1.ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. 2.Подвижные игры.	2	Комбинированное	МКОУ СОШ №1	Опрос
30				1. Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	1	Комбинированное	МКОУ СОШ №1	Наблюдение

31					1.ОРУ со скакалками. Встречная эстафета. 2.Спортивные игры.	2	Комбинированное	МКОУ СОШ №1	Наблюдение
32					1.ОФП. 2.Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	2	Комбинированное	МКОУ СОШ №1	Опрос
33					1. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг. 2.Подвижные игры.	2	Комбинированное	МКОУ СОШ №1	Наблюдение
34					1.ОФП. Бег 30, 60 м. 2.Метание набивных мячей 1 кг. 3.Подвижные игры.	2	Комбинированное	МКОУ СОШ №1	Наблюдение
35					1.Бег на средние учебные дистанции. 2.Прыжки в высоту (совершенствование техники).	2	Комбинированное	МКОУ СОШ №1	Опрос
36					1.СФП 2.Стартовый разгон. 3.Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. 4.Встречная эстафета	2	Комбинированное	МКОУ СОШ №1	Наблюдение
37					1.ОФП 2.Подвижная игра "Круг за кругом".	2	Комбинированное	МКОУ СОШ №1	Наблюдение
38					1.ОФП. 2.Равномерный бег 1000-1200 м. 3.Подвижные игры.	2	Комбинированное	МКОУ СОШ №1	Опрос
39					1. ОФП. Кроссовый бег 1000 м. 2.Подвижные игры.	2	Комбинированное	МКОУ СОШ №1	Опрос
40					1.ОФП с набивными мячами. 2. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	2	Комбинированное	МКОУ СОШ №1	Контроль
41					1.СФП.	2	Комбинированное	МКОУ СОШ №1	Наблюдение

42				2. Упражнения с набивными и теннисными мячами. 3. Подвижные игры.	1	Комбинированное	МКОУ СОШ №1	Опрос
43				1.ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. 1.ОФП. 2.Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	2	Комбинированное	МКОУ СОШ №1	Контроль
44				1. Соревнования по бегу на длинные дистанции.	1	Комбинированное	МКОУ СОШ №1	Наблюдение
45				1.ОФП. 2. Совершенствование техники спортивной ходьбы. 3. Подвижная игра.	2	Комбинированное	МКОУ СОШ №1	Наблюдение
46				1.ОФП. 2. Совершенствование техники спортивной ходьбы. 3. Подвижная игра	2	Комбинированное	МКОУ СОШ №1	Наблюдение
47				1.СФП. 2. Совершенствование техники спринтерского бега. 3. Подвижные игры.	2	Комбинированное	МКОУ СОШ №1	Опрос
48				1.ОФП. 2. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1	Комбинированное	МКОУ СОШ №1	Опрос
49				1.ОРУ. 2. Контрольное занятие: бег 60 м	2	Комбинированное	МКОУ СОШ №1	Контроль

50			1.ОРУ. 2.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	Комбинированное	МКОУ СОШ №1	Опрос
51			1.ОФП. 2.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	Комбинированное	МКОУ СОШ №1	Опрос
52			1.ОФП. 2.Совершенствование техники метания мяча 3.Подвижные игры.	2	Комбинированное	МКОУ СОШ №1	Опрос
53			1.ТТП. 2.Соревнования по прыжкам в длину. 3. Бег в медленном темпе.	2	Комбинированное	МКОУ СОШ №1	Опрос
54			1.ОФП. 2.Совершенствование техники метания мяча 3.Спортивные игры.	2	Комбинированное	МКОУ СОШ №1	Наблюдение
55			1.ТТП. 2. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.	2	Комбинированное	МКОУ СОШ №1	Опрос
56			1. Контрольное занятие Соревнования по метанию мяча на дальность.	1	Комбинированное	МКОУ СОШ №1	Контроль
57			1.ОРУ с предметами. 2.Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.	2	Комбинированное	МКОУ СОШ №1	Наблюдение
58			1.СФП 2.Выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.	2	Комбинированное	МКОУ СОШ №1	Контроль

59				1. ТТП. 2. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. 3. Подвижная игра. Итого года	2	Комбинированное	МКОУ СОШ №1	Отпрос
60				Итого	102			

Приложение 2

Оценочные материалы
Бег 30м с высокого старта используется для оценки скоростных
возможностей занимающихся.

Возраст	Уровень развития скоростно-силовых качеств		
	ниже - среднего	средний	выше среднего
Мальчики			
8	6,9 - 6,5	6,4 - 5,6	5,5 - 5,1
9	6,4 - 6,1	6,0 - 5,25	5,2 - 4,85
10	6,1 - 5,85	5,8 - 5,1	5,1 - 4,8
11	5,9 - 5,7	5,6 - 5,05	5,0 - 4,8
12	5,7 - 5,45	5,4 - 4,8	4,7 - 4,45
13	5,5 - 5,3	5,2 - 4,65	4,6 - 4,35
14	5,2 - 5,0	4,9 - 4,45	4,4 - 4,2
15	4,9 - 4,85	4,8 - 4,5	4,4 - 4,35
16	4,8 - 4,6	4,5 - 4,15	4,1 - 3,9
17-18	4,85 - 4,6	4,5 - 3,93	3,9 - 3,65
Девочки			
8	7,0 - 6,7	6,6 - 5,85	5,8 - 5,45
9	6,8 - 6,45	6,4 - 5,6	5,5 - 5,2
10	6,5 - 6,2	6,1 - 5,35	5,3 - 4,95
11	6,5 - 6,2	6,1 - 5,45	5,4 - 5,05
12	5,8 - 5,6	5,5 - 4,95	4,9 - 4,65
13	5,6 - 5,4	5,3 - 4,85	4,8 - 4,6
14	5,8 - 5,5	5,4 - 4,75	4,7 - 4,95
15	5,7 - 5,45	5,4 - 4,9	4,7 - 4,5
16	5,7 - 5,45	5,4 - 4,8	4,7 - 4,45
17-18	5,6 - 5,35	5,3 - 4,7	4,6 - 4,4

Прыжок в длину с места характеризует скоростно-силовые качества.

Фиксируется лучший результат из трех попыток.

Возраст	Уровень развития скоростно-силовых качеств		
	ниже - среднего	средний	выше среднего
Мальчики			
8	95-109	110-140	141-155
9	110-124	125-155	156-165
10	115-129	130-155	166-180
11	130-144	145-175	176-185
12	140-149	150-180	181-195
13	150-164	165-195	196-210

14	155-169	170-210	211-225
15	180-194	195-220	221-240
16	180-199	200-240	241-260
17-18	195-209	210-245	246-260
Девочки			
8	95-109	110-135	136-150
9	100-109	110-140	141-150
10	110-124	125-155	156-165
11	120-134	135-165	166-180
12	130-144	145-175	175-190
13	130-149	150-185	186-205
14	130-144	145-180	181-195
15	130-149	150-190	191-210
16	135-154	155-195	196-215
17-18	140-154	155-195	196-215

Бег в течение 6 минут используется для оценки выносливости.

Длина пробегаемой дистанции отсчитывается с точностью до 1м.

Возраст	Дистанции, м	
	мальчики	девочки
8	930	905
9	980	930
10	1010	955
11	1030	980
12	1055	1005
13	1080	1030
14	1105	1055
15	1155	1055
16	1205	1055
17-18	1230	1080

Поднимание туловища из положения лежа и сгибание рук в упоре лежа, используются для оценки силовой выносливости.

Возраст, лет	Оценка					
	Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз			Сгибание рук в упоре лежа, кол-во раз		
	ниже среднего	- средний	выше среднего	ниже среднего	- средний	выше среднего
Девочки						
10	15	20	25	4	11	18
11	16	21	26	4	11	18
12	17	21	25	4	11	17

13	18	24	30	4	11	18
14	17	22	27	3	11	19
15	16	22	27	2	10	18
16	17	23	28	4	11	17
17-18	17	23	28	7	13	19
мальчики						
10	17	22	27	8	19	30
11	10	23	25	11	21	31
12	19	25	31	13	23	33
13	21	27	33	12	23	34
14	21	27	33	15	26	37
15	23	28	34	18	28	38
16	24	30	36	19	31	43
17-18	25	30	36	20	32	44

Приложение 3

Воспитательная работа

Месяц	Мероприятия воспитывающего и познавательного характера
Сентябрь	День открытых дверей
Октябрь	Беседа «Спорт против наркотиков»
Ноябрь	Спортивные мероприятия, посвященные «Дню народного единства»
Декабрь	Проведение новогодних праздников
Январь	Акция «Физическая культура и спорт – Альтернатива пагубным привычкам»
Февраль	Спортивное мероприятие «Мама, папа, я – спортивная семья»
Март	Работа с родителями в системе «Навигатор дети»
Апрель	Родительское собрание
Май	Акция «Бессмертный полк»

Педагог оставляет за собой право для проведения некоторых мероприятий использовать время за пределами календарного учебного графика, например, проводить их в выходные дни, согласовав время занятий с обучающимися и их родителями.



