

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 17 имени А.Н. Быкова»

Принята на заседании  
методического совета  
от «30» августа 2024 г.  
Протокол № 1

Утверждено  
Директором МАОУ СОШ № 17  
имени А.Н. Быкова  
Н.И. Дзюбин В.В.  
Приказ № 100-ОД  
от «02» сентября 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВАВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**«ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ» НАПРАВЛЕННОСТИ**  
**«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Возраст обучающихся: 7-17 лет  
Срок реализации общеразвивающей программы: 1 год

Автор-составитель:  
Зуев А.С.  
учитель физической культуры

г. Сухой Лог  
2024 г.

	<b>Содержание</b>	
<b>2. Комплекс основных характеристик программы</b>		<b>3</b>
2.1. Пояснительная записка		3
Направленность общеразвивающей программы		3
Актуальность общеразвивающей программы		3
Отличительные особенности программы		3
Адресат общеразвивающей программы		4
Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий		6
Объём и срок освоения программы		6
Особенности организации образовательного процесса		7
Форма организации образовательного процесса		7
Виды занятий		7
Форма подведения результатов		7
2.1. Цели и задачи программы		8
2.2. Учебный (тематический) план		8
2.3. Содержание учебного (тематического) плана		8
2.4. Календарно - тематическое планирование		9
2.5. Планируемые результаты		9
<b>3. Организационно-педагогические условия</b>		<b>11</b>
Календарный учебный график		11
Условия реализации программы		11
Материально-техническое обеспечение		11
Кадровое обеспечение		11
Методические материалы		11
Формы аттестации		12
<b>4. Список литературы</b>		<b>14</b>

## 2. Комплекс основных характеристик программы

### 2.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Легкая атлетика»** имеет **физкультурно-спортивную направленность** (далее программа) -- формирует и развивает глубокие знания обучающихся в области легкой атлетики, имеет практическую направленность. Уровень усвоения содержания программы - стартовый.

Программа направлена на формирование физической культуры личности, приобщение к спортивным достижениям российских спортсменов, общечеловеческим ценностям; дает учащимся возможность поближе познакомиться с историей и развитием спорта и физической культуры России, достижениями и традициями наших спортсменов. Спортивная и общеразвивающая направленность на занятиях по легкой атлетике прививает и развивает патриотические чувства, воспитывает терпение, мужество, взаимовыручку, сдержанность, благоразумие, заботливость.

**Актуальность программы** «Легкая атлетика» определяется современной действительностью. Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества.

Прививает интерес к спорту, способствует формированию физической культуры личности.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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» (далее - СанПиН).
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).
6. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
7. Приказ начальника Управления образования от 31 марта 2021 № 117 «Комплекс мер, направленный на выявление, поддержку и развитие способностей и таланта у детей и молодежи».

**Отличительной особенностью** данной программы заключаются в том, что занимаясь по данной программе, учащиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения в группах начальной подготовки в ДЮСШ по предпрофессиональной программе или программе спортивной подготовки отделения легкой атлетики.

**Новизна программы** состоит в том что, разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности. Физическое воспитание обучающихся в общеобразовательном учреждении и учреждении дополнительного образования детей представляет собой единую систему, составными

частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

**Адресат программы** - возраст детей и их психологические особенности:

Все дети школьного возраста согласно физиологической периодизации делятся на 3 возрастные группы 7 лет - конец периода первого детства; 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) - период второго детства. Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков. С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст. В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличиваются вес, мышечная масса. С 13 до 14 лет наблюдается интенсивный рост тела - его длина увеличивается на 9-10 см, а с 14 до 15 лет - на 7-8 см. Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам. От 15 до 16 лет длина тела увеличивается на 5-6 см в год, а от 16 до 17 лет - только на 2-3 см. В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых. К 16 годам прекращается рост у девушек. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 18 годам. В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. После этого темпы роста относительной силы снижаются. Показатели относительной силы у девочек значительно уступают соответствующим показателям у мальчиков. Поэтому в занятиях с девочками старше 13-14 лет следует строго дозировать упражнения, выполняемые с большими напряжениями. В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным. Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения, и так как сердце раньше, чем скелетные мышцы достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет большое значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. В процессе развития человека ЧСС уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близких к показателям взрослых. ЧСС с 85-90 уд/в мин в 7 лет снижается до 70-76 уд./мин к 14-15 годам. К 16-17 годам пульс составляет 65-75 уд./в мин, т.е. практически не отличается от ЧСС взрослых людей. При мышечной деятельности у юных спортсменов наблюдается ряд особенностей, связанных с высокими темпами возрастных морфологических и функциональных перестроек сердечно-сосудистой системы. Особенно значительны темпы развития сердечно-сосудистой системы на этапе полового созревания, когда размеры сердца, его вес и объем систолического выброса на протяжении трех-четырех лет (от 12 до 15-16 лет) увеличивается почти вдвое. Под влиянием систематической тренировки у подростков и юношей отмечается рост показателей, характеризующих эффективность потребления кислорода. Основным источником энергетического обеспечения при напряженной мышечной работе является анаэробный обмен. Об уровне анаэробного обмена можно судить по величине кислородного долга, накоплению молочной кислоты в крови или косвенным показателям ее концентрации. Известно, что все физические качества в многолетнем плане развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы. 13 На основе обобщения мировой литературы (отечественных и зарубежных

ученых) оптимальными периодами в развитии физических качеств можно считать следующие.

### **Морфометрические показатели**

**Рост.** Процессы роста не синхронны у мальчиков и девочек. У мальчиков скорость роста достигает своего пика примерно на 2 года раньше, чем у девочек. Кроме того, у мальчиков этот пик выражен ярче и продолжается более длительное время. Однако наибольший прирост в ростовых и весовых показателях у детей прослеживается в год полового созревания. Известно, что у девочек половое созревание начинается раньше на 1-2 года, чем у мальчиков. С 12 до 15 лет начинается период бурного роста этих показателей, как у девочек, так и у мальчиков. К 16 годам костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки уменьшают рост трубчатых костей. Сила. Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет, но с 12 до 14 лет темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

**Быстрота.** Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет, однако интенсивное развитие этого качества происходит, от 9 до 11 лет и в момент полового созревания начиная с 11-12 до 14-15 лет, но у мальчиков рост этого качества продолжается и позже.

**Скоростно-силовые качества** начинают расти с 7-8 лет. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки.

**Выносливость.** Аэробная мощность характеризуется абсолютным МПК, увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию к росту у детей, занимающихся спортом. Наиболее интенсивно растет аэробная мощность в период полового созревания и замедляется только после 18 лет. При этом относительное МПК мл/мин/кг почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

**Анаэробная выносливость.** Большинство ученых соглашается с утверждением, что дети гораздо легче переносят соревнования в беге на - 3000 м, нежели на 200-800 м. Это связано с тем, что незначительный рост анаэробной выносливости наблюдается до 12-13 лет, а более значительный - после 16 лет, т.е. в период достижения биологической, зрелости.

**Гибкость.** Широко распространено мнение, что дети являются более гибкими, чем взрослые. Рост этого качества увеличивается от 6 до 10 лет, и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в его развитии. Сенситивные 14 периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости, методами оценки физических качеств и другими факторами. Все это требует большой осторожности при выборе системы тренировок. Наибольший прирост все физические качества имеют в период «ростового спурта», т.е. в 12-15 лет (пубертатный период). Возраст 16-17 лет является своеобразным переходом к периоду полного формирования организма. Поэтому можно полагать, что юные спортсмены, прошедшие 4-6-летнюю подготовку, могут начинать специализированные занятия в своем виде спорта. Данный факт имеет большое значение при обосновании начала целенаправленной (узкой) специализации в избранном виде спорта. В связи с этим меняется отношение к средствам и методам направленной специальной спортивной подготовки молодых спортсменов. По мере развития организма юных спортсменов двигательные способности дифференцируются, различные их проявления становятся менее взаимосвязанными. Основное значение в достижении высокого спортивного результата имеют показатели, характеризующие скоростные, скоростно-силовые способности и скоростную выносливость.

Установлено, что на развитие физических функций и воспитание основных физических качеств юных спортсменов **вливают**:

- скоростно-силовые упражнения, применяемые на этапе углубленных занятий спортом,
- изменение силовых показателей у подростков 14-16 лет на направленность спортивной подготовки.

Наибольший темп изменений максимальной силы был обнаружен в возрасте 14-15 лет. Поэтому в процессе воспитания силы у подростков необходимо учитывать особенности этого возраста. Особое внимание следует обращать на развитие силы отстающих мышечных групп. Скоростно-силовые упражнения оказывают разностороннее и эффективное влияние не только на воспитание скоростных способностей спринтеров, но и положительно влияют на развитие других физических качеств, необходимых для дальнейшего совершенствования в скоростно-силовых видах спорта циклического характера.

#### **Режим занятий:**

Продолжительность одного академического часа – 90 мин.

Перерыв между учебными занятиями - 20 мин.

Общее количество часов в неделю - 3 часа.

Занятия проводятся 2 раз в неделю по 1,5 часа.

#### **Объем и срок освоения программы.**

Объем часов по программе составляет 306 часов в год.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Образовательный процесс ориентирован на использование физических упражнений. Их применение требует активного участия в процессе.

Основное средство обучения и тренировки легкоатлета – это различные физические упражнения, вспомогательные - слово и показ.

На практике применяются следующие виды упражнения: основные упражнения - это упражнения, которые подлежат изучению или в которых специализируется тот или иной легкоатлет; подводящие упражнения - способствующие более эффективному овладению техникой основных упражнений; общеразвивающие упражнения - посредством которых достигается гармоническое развитие всех органов и систем спортсмена; специальные упражнения - упражнения, направленные преимущественно на развитие и совершенствование двигательных качеств и навыков(техники) специфических для того или иного вида легкой атлетики; вспомогательные упражнения - не имеющие, казалось бы, прямого отношения к основным легкоатлетическим упражнениям, но играющие важную роль.

В процессе подготовке легкоатлетов практически используются все основные методы но характер их применения – последовательность, объем, интенсивность и т.д. – меняется в зависимости от этапа, от того направлено ли основное внимание на обучение или на тренировку. Поскольку подготовка легкоатлета начинается с обучения, вначале используется метод объяснения техники упражнений. Объяснение должно быть кратким, образным и касаться сути изучаемого упражнения. Объяснение сопровождается показом упражнения демонстрацией наглядных пособий- фотоснимков, кинограмм, рисунков. Для детей младшего возраста больше подходит метод показа – наглядность. Чем ученики моложе и технически менее подготовлены, тем короче, проще, образнее должно быть объяснение и более частым и четким показ.

При обучении технике легкоатлетических упражнений (а в дальнейшем и при ее совершенствовании) используют целостный и расчлененный методы.

**Целостный метод** заключается в выполнении всего упражнения или его основной части (гладкий бег, прыжки в длину и в высоту).

**Расчлененным методом** изучение по частям (метания молота, прыжки с шестом).

**Равномерный метод**, который характеризуется выполнением упражнений со сравнительно одинаковой интенсивностью.

**Переменный метод** характеризуется чередованием интенсивности усилий.

**Методы**, при которых заранее намечается определенный порядок чередований усилий и отдыха, называются **интервальным и повторным**.

**Контрольный и соревновательный** методы служат для проверки результатов, достигнутых в итоге подготовки. Кроме методов обучения и тренировки существуют и методы организации работы: фронтальный метод (все одновременно), групповой (последовательно группами), поточный (один за другим), индивидуальный.

Число обучающихся, одновременно находящихся в группе, составляет от 7 до 17 человек.

Ожидаемая **максимальная** численность детей, одновременно обучающихся в рамках часов учебного плана, предусматриваемых реализацию программы одновременно для всего объединения **50 человек**.

Ожидаемая **минимальная** численность обучающихся в одной группе **-10 человек**.

Организационные формы обучения: занятия проводятся по группам или всем составом. Группы формируются из обучающихся разного возраста. Состав группы постоянный.

Обучающимся, освоившим в полном объеме программу обучения, выдается удостоверение о получении дополнительного образования по пройденной дополнительной общеобразовательной программе.

#### **Форма обучения**

Преимущественно очная форма обучения допускает сочетание с заочной формой в виде элементов дистанционного обучения в период приостановки образовательной деятельности учреждения. Отдельные темы могут предполагать индивидуальную и подгрупповую работу с обучающимися.

#### **Формы организации образовательного процесса**

При проведении занятий используются следующие формы работы:

- групповые учебно – тренировочные и теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

#### **Уровень сложности программы – стартовый**

«Стартовый уровень» – предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность содержания программы; развитие мотивации к занятиям легкой атлетикой.

**Виды занятий** – беседа, гимнастические, спортивно-прикладные, игры, развивающие физические качества; специальные (состоящие из средств беговой подготовки), подготовка и участие в соревнованиях.

#### **Формы подведения результатов**

Контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке учащихся по учебным нормативам.

Учёт результатов участия в соревнованиях по календарю спортивно-массовых мероприятий школьного спортивного клуба, учёт победителей и призёров.

Учёт личностных достижений учащихся на соревнованиях различного уровня.

## 2.2. Цели и задачи программы

**Цель:** Повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни, популяризация ценностей физической культуры и спорта. Создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту. Создание и укрепление детского коллектива для дальнейших занятий.

### **Задачи :**

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

## 2.3 Содержание общеразвивающей программы

**Введение.** Вводное занятие. История лёгкой атлетики. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Меры безопасности при занятии легкой атлетикой

**Беговые упражнения.** Высокий и низкий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 -25 мин. Бег 1000-3000 м.

**Прыжковые упражнения.** Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжки в длину с 9- 11 шагов разбега.

**Развитие выносливости.** Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей.** Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.

**Развитие скоростных способностей.** Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

**Метание малого мяча.** Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу верх на заданную и максимальную высоту. Ловля н/б мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.



## Тематическое планирование

	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие: цели, задачи курса, техника безопасности	1	1		Групповая
2.	История развития легкой атлетики	2	2		Групповая
3.	Место и роль физической культуры в современном обществе	2	2		Индивидуально-групповая
4.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	2	2		Индивидуально-групповая
5.	Основы здорового образа жизни	2	2		Индивидуально-групповая
6.	Общая физическая подготовка	33		33	Групповая
7.	Специальная физическая подготовка	33		33	Индивидуальная Групповая
8.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	15	3	12	Индивидуальная Групповая
9.	Различные виды спорта и подвижные игры	10		10	Групповая
10.	Контрольные нормативы	2		2	
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>12</b>	<b>90</b>	

### 2.6 Планируемые результаты

Реализация программы строится на ориентации предметных, метапредметных и личностных и результатов:

#### **Личностные результаты:**

Ожидается, что в результате освоения материала программы учащиеся должны:

- знать о существовании непосредственной связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- знать комплексы упражнений утренней зарядки и комплексы, направленные на формирование правильной осанки;
- знать разные способы передвижения в ходьбе, беге, прыжках;
- знать способы изменения направления и скорости движения;
- получить знания о режиме дня и личной гигиене;
- знать правила техники безопасности при выполнении упражнений.

учащиеся должны уметь:

- владеть основными разминочными движениями рук, ног, головы;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки;
- планировать ход выполнения задания;
- использовать навыки двигательных действий в игровой и соревновательной деятельности, при выполнении физических упражнений самостоятельно;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

- соблюдать правила игры и правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

#### **Метапредметные результаты:**

- учебно-интеллектуальные умения сравнивать, анализировать, обобщать, устанавливать аналогии при выполнении развивающих упражнений;
- анализировать изображения при выполнении практических и самостоятельных заданий.
- учебно-коммуникативные умения слушать и слышать педагога, запоминать информацию;
- сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем;
- принимать на себя ответственность за результаты своих действий;
- представить итог проделанной работы, выполняя упражнения.
- учебно-организационные умения и навыки уметь организовать свое рабочее место;
- соблюдать правила по технике безопасности в процессе деятельности;
- уметь планировать, организовывать, контролировать и оценивать выполненную работу в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- уметь правильно распределять учебное время на выполнение заданий;
- уметь четко выполнять упражнения.

#### **Личностные результаты.**

Организационно-волевые качества:

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

#### **Ориентационные качества:**

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

#### **Поведенческие качества:**

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

### 3. Организационно-педагогические условия

#### 3.1. Календарный учебный график

№	Основные характеристики образовательного процесса	учебный год
1	Количество учебных недель	34
2	Количество часов в неделю	3
3	Количество часов	102
4	Неделя в первом полугодии	16
5	Неделя во втором полугодии	18
6	Начало занятий	2 сентября текущего года
7	Выходные дни	29 декабря – 8 января
8	Окончание учебного года	26 мая текущего года

#### 3.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал, оборудованный в соответствии с требованиями СанПиН;
- спортивная площадка, оборудованная в соответствии с требованиями СанПиН, на которой имеется яма для прыжков в длину с разбега, беговые дорожки;
- учебный кабинет, оборудованный мультимедийным проектором, экраном, колонками;
- рабочее место педагога: персональный компьютер, принтер, сканер;
- методические материалы с описанием основных легкоатлетических упражнений;
- наглядные пособия в виде картинок, журналов;

Спортивный инвентарь:

- специальные коврики для выполнения упражнений на полу;
- мячи для метания;
- мячи для подвижных и спортивных игр;
- набивные мячи;
- скакалки;
- гантели;
- эстафетные палочки;
- степ-платформы;
- утяжелители для рук и ног
- обручи.

#### Кадровое обеспечение

Должность - педагог дополнительного образования.

#### Методические материалы

Специальная литература, методические разработки, наглядные пособия с описанием основных легкоатлетических упражнений

#### Методы обучения и воспитания

Практическая игра. Решение задач игры, комбинаций и приёмов. Подвижные игры и задания, игровые упражнения. Теоретические занятия. Участие в соревнованиях.

### **Методы и приемы, используемые для реализации программы:**

В зависимости от поставленных задач на занятии используются различные методы обучения (словесные, наглядные, практические), чаще всего их сочетание.

### **Формы организации учебного занятия**

Согласно календарному учебному графику, проводятся групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

## **3.3. Формы аттестации/контроля**

### **Формы оценочных средств**

- журнал посещаемости,
- аналитический материал участия обучающихся в конкурсных мероприятиях
- индекс форма участия обучающихся в конкурсных мероприятиях;
- фотоотчет;
- отзывы обучающихся, родителей (законных представителей) обучающихся
- статьи на сайте образовательного учреждения и в социальной сети «В контакте».

### **Формы итоговой аттестации**

- аналитический отчет по итогам проведения промежуточной и итоговой аттестации;
- демонстрация промежуточных и итоговых результатов освоения программы в форме показательных соревнований;
- участие в проектной деятельности и различных соревнованиях.

**Итоговая аттестация обучающихся** проводится в два этапа, согласно Положению о формах периодичности и порядка текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся школы;

- проверка теоретических основ программы, через выполнение теоретической самостоятельной работы;
- проверка достигнутых практических умений и навыков и ценностных ориентаций, через выполнение практической работы.

### **Критерии оценивания.**

Рост личностного, интеллектуального и социального развития учащегося, развитие коммуникативных способностей, инициативности, толерантности, самостоятельности.

Приобретение теоретических знаний и практических навыков.

Освоение новых видов деятельности (дидактические игры и задания, игровые упражнения, соревнования).

Участие занимающихся в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

**СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ:**

**Контрольные нормативы**

№ п/п	Виды испытаний	Пол	Нормативы		
			3 балла	4 балла	5 баллов
1	Челночный бег 3x10	мальчики	10.4	10.1	9.2
		девочки	10.9	10.7	9.7
2	Бег 30 м.	мальчики	6.9	6.7	5.9
		девочки	7.2	7.0	6.2
3	Прыжок в длину с места	мальчики	115	120	140
		девочки	110	115	135
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	мальчики	7	9	14
		девочки	4	6	10
5	Бросок набивного мяча из-за головы весом 1 кг.	мальчики	210	230	250
		девочки	200	220	240
6	Смешанное передвижение бег 500 м	мальчики	без учета времени	без учета времени	без учета времени
		девочки	без учета времени	без учета времени	без учета времени

**Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)**

Физические способности 7-10 лет	Физические упражнения	Мальчики	девочки
		Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, сек.
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130-140	125-135
	Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)	5-8	4-6
К выносливости	Бег 1000 м	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, сек.	11,0-9,5	11,5-10,0

возраст	пол	оценка высоты прыжка		
		средний	выше среднего	высокий
11-12 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
13-14 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
15-17 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

**Контрольные нормативы в беге на 20 м.**

класс	девочки			мальчики		
	высокий	выше среднего	средний	высокий	выше среднего	средний
11-12 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
13-14 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
15-17 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

#### 4. Список литературы

##### Нормативные документы:

Дополнительное (нормативно-правовое) направление:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273) с последующими изменениями.
2. Федеральный закон от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
3. Федеральный закон от 24.06.1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
5. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 10).
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
7. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.06.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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» (далее - СанПиН). 10. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № 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»).
11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК- 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).
12. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей». 14. Закон Свердловской области «Об образовании в Свердловской области» от 16 июля 1998 года № 26-ОЗ с последующими изменениями.
15. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
16. Устав МАОУ СОШ №17.

### **Литература, использованная при составлении программы (для педагога)**

1. Гойхман П.Н., Трофимов О.Н. «Лёгкая атлетика в школе» - М.: Дрофа 2007.
2. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. «Лёгкая атлетика». – М.: Издательство «Академия», 2009.
3. Кибринский М.Е., Юшкевич Т.П. «Лёгкая атлетика», учебник для вузов. – М.: Издательство «Гесей», 2005.
4. Пикитушкин В.Г., Гапеев В.И., Губа В.П. Спорт в школе. Лёгкая атлетика. –М.: ОлимпияПресс, 2006.

### **Литература, рекомендуемая для обучающихся и родителей (законных представителей)**

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

### **Интернет-источники:**

1. <http://www.minsport.gov.ru/>
2. <http://www.apkpro.ru>
3. <http://bmsi.ru/>
4. <http://www.fizkult-ura.com/judo>
5. <http://metodist.lbz.ru/>
6. <http://www.pravinfo.ru/index.htm>
7. <http://www.mon.gov.ru>
8. <http://rusathletics.info/>

### **Аннотация**

Программа **«Легкая атлетика»** реализует содержание физкультурно – спортивной направленности и предназначена для обучающихся в возрасте 7 – 17 лет. Уровень усвоения содержания программы - стартовый.

Программа направлена на формирование физической культуры личности, приобщение к спортивным достижениям российских спортсменов, общечеловеческим ценностям; дает учащимся возможность поближе познакомиться с историей и развитием спорта и физической культуры России, достижениями и традициями наших спортсменов. Спортивная и общеразвивающая направленность на занятиях по легкой атлетике призывает и развивает патриотические чувства, воспитывает терпение, мужество, взаимовыручку, сдержанность, благоразумие, заботливость.

**Цель программы:** Повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни, популяризация ценностей физической культуры и спорта. Создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту. Создание и укрепление детского коллектива для дальнейших занятий.

Программа рассчитана на 102 часа.