



МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА ИМЕНИ
Г.А. КАРЧЕВСКОГО»
(МУ ДО «ЦТ»)

«Г.А. КАРЧЕВСКИЙ
НИМА ТВОРЧЕСТВО СӨВМӨДАН»
СОДТӨД ТӨДӨМЛҮН СЕТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЙ УЧРЕЖДЕНИЕ
(«ТС» СТС МУ)

РЕКОМЕНДОВАНА
художественно-методическим советом
протокол №9
от «25» мая 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МУ ДО «ЦТ»
№ 01-10/148 от «26» мая 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Легкая атлетика»

Направленность: физкультурно - спортивная

Вид программы по уровню освоения:
стартовая –1 г.о., базовая –2 г.о.

Возраст учащихся, на которых рассчитана
программа: 8 -18 лет
Срок реализации программы: 2 года обучения

Составитель: Ласитчук Лиана Фануровна,
педагог дополнительного образования

г. Ухта, 2022 г.

Раздел 1: Комплекс основных характеристик образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную **направленность**, разработана в соответствии с требованиями следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- п. 65 Правил ПФДО (Приказ МОН и МП РК № 214-п от 01.06.2018 г.);
- Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по ДОП, утверждённый приказом Минпросвещения России №196 от 09.11.2018 г.»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. №196 г. Москва «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 27.01.2016 г. №07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных – дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 N ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий").

Программа составлена на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденного приказом Министерства спорта России от 20 августа 2019 г. № 673.

Актуальность программы обусловлена общественной потребностью в развитии здорового поколения, в профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений среди детей. Кроме того, легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Популярность этого вида спорта объясняется общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях. Различные виды бега, прыжков и метаний 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 учащихся. 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 благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению.

Благодаря занятиям легкой атлетикой учащиеся приобретают не только правильные двигательные навыки, но и развивают ловкость, быстроту, силу и

выносливость. Занятия легкой атлетикой 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.

Новизной программы является использование во время занятий как пассивного, так и восстановительного отдыха между двигательными заданиями. Восстановительный отдых может включать в себя сегментарный или точечный массаж. Характер и продолжительность отдыха основан на индивидуальном подходе к каждому учащемуся.

Педагогическая целесообразность заключается в физкультурном воспитании и самовоспитании личности ребенка, физическое, психическое и нравственное здоровье, развитие общефизических и координационных способностей, развитие познавательных и творческих способностей, стремление к ведению здорового образа жизни. Цель программы соответствует предлагаемым средствам для ее достижения в целом.

Общая физическая подготовка предполагает включение разнообразных физических упражнений и видов спорта, таких, как гимнастика, акробатика, спортивные и подвижные игры, что способствует гармоничному развитию функциональных возможностей организма учащихся, повышению их активности и работоспособности.

Включение в программу элементов специальной физической подготовки позволит развить отдельные группы мышц учащихся, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой движений и рост результатов в избранном виде легкой атлетики.

Общая психологическая подготовка, повседневно проводимая в ходе тренировочных занятий и соревнований, предполагает развитие у учащихся таких психических качеств, которые будут способствовать: успешному и прочному овладению спортивным мастерством; овладению правильной и стойкой системы мотивов, побуждающих учащихся систематически тренироваться, соблюдать режим и выступать в соревнованиях.

Отличительной особенностью программы является то, что занятия подразделяется на следующие виды деятельности:

- 1) связанные с физической нагрузкой виды подготовки:
 - общая физическая;
 - специальная физическая;
 - техническая;
 - участие в спортивных соревнованиях;
- 2) не связанные с физической нагрузкой виды подготовки:
 - тактическая;
 - теоретическая;
 - психологическая.

Адресат программы: в объединение принимаются учащиеся в возрасте от 8 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Группы формируются одновозрастные. Учащиеся должны иметь заинтересованность в занятиях физической культурой.

Вид программы по уровню ее освоения: содержание программы выстроено в двух уровнях: стартовом 1 год обучения, базовом – 2 год обучения.

Стартовый уровень предполагает получение начальной теоретической и практической подготовки. Данный уровень дает начальные, основные знания и умения. При этом учащиеся пробуют участвовать в соревнованиях учрежденческого, муниципального и республиканского уровней в составе команды или лично.

Базовый уровень обучения предполагает базовое прохождение тренировочной подготовки, повышения уровня освоения навыков, повышения мастерства. Учащиеся, как спортсмены, регулярно участвуют в соревнованиях различного уровня.

Программа является модульной, линейной.

Объем программы: срок реализации программы 2 года. Учащиеся занимаются 4 часа в неделю, всего 144 часа в год; весь курс учащиеся осваивают за 288 часов.

Срок освоения программы: 2 года, 9 месяцев в году, 36 недель в году.

Для реализации данной программы используются такие **формы** организации образовательного процесса как очная, очно-дистанционная.

Режим занятий:

Год обучения	Уровень	Возраст воспитанников	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность одного часа
1 г.о.	стартовый	8-13	2	1 акад. час = 45 мин. Перерыв между занятиями 10 мин.
2 г.о.	базовый	14-18	2	1 акад. час = 45 мин. Перерыв между занятиями 10 мин.

Особенности организации образовательного процесса: состав группы – постоянный, для реализации данной программы используются такие формы как фронтальная, групповая и индивидуальная.

Данная программа носит деятельностный характер, так как предполагает использование форм и методов работы, которые обеспечивают самостоятельную творческую работу учащихся (поиск информации, метод импровизации, самостоятельная постановка речей), установку на свободу выбора, самоконтроль и рефлексии собственных достижений. В результате чего формируются следующие образовательные компетенции:

1. Ценностно – смысловая (воспитанник способен видеть и понимать целостность окружающего мира).

2. Учебно – познавательная (воспитанник овладевает знаниями, умениями и навыками, приемами исследовательской деятельности).

3. Коммуникативная (воспитанник овладевает навыками работы в группе с различными социальными ролями).

4. Социально – трудовая (воспитанник овладевает этикой взаимоотношений с другими воспитанниками, взрослыми, овладевает знаниями в области профессионального самоопределения).

5. Компетенция личностного самосовершенствования (формируется культура мышления и поведения).

Работа по данной программе обеспечивает ряд **межпредметных** связей: с биологией, физикой, ОБЖ.

Адаптация программы проведена в соответствии с возрастом учащихся и теми условиями, которые складываются на сегодняшний день в МУ ДО «Центр творчества имени Г. А. Карчевского».

Цель и задачи программы

Цель программы: гармоничное физическое и интеллектуальное развитие учащихся через обучение легкой атлетике, привитие навыков здорового образа жизни.

Для достижения данной цели необходимо решать следующие задачи:

Обучающие задачи 1 года:

- сформировать знания о легкой атлетике, ее роли в формировании здорового образа жизни;
- сформировать знания о принципах здорового образа жизни;

- сформировать умение использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях легкой атлетикой;
- сформировать навыки выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий легкой атлетики и применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- сформировать знания основ техники движений, как наиболее рационального и эффективного способа выполнения упражнений;
- сформировать специальные физические навыки (сила, быстрота, выносливость).

Обучающие задачи 2 года:

- сформировать знания о развитии физкультуры и спорта в России, об олимпийском движении и чемпионатах;
- сформировать навыки выполнения движений без излишних напряжений;
- сформировать специальные физические навыки (ловкость, гибкость);
- сформировать знания техники расслабления и восстановления во время и после тренировок;
- сформировать знания о тактической подготовке в соревнованиях по всем видам легкой атлетики.

Развивающие задачи:

- развить мотивацию к самостоятельной деятельности;
- развить навыки правильного использования полученных знаний и умений;
- развить познавательный интерес к изучаемому предмету, к участию в общественной деятельности;
- развить умение ставить учебные и познавательные задачи, находить наиболее эффективные варианты решения, контролировать и оценивать свою деятельность;
- развить волевые характеристики личности: целеустремленность, упорство, желание достичь поставленной задачи;
- развить способность проявлять инициативу и самостоятельность в обучении.

Воспитательные задачи:

- воспитать морально - волевые и физические качества, чувство коллективизма, товарищества, взаимовыручки, взаимоуважения;
- воспитать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- воспитать целеустремленность и настойчивость в самореализации;
- воспитать культуру общения во время тренировок и соревнований;
- воспитать личностную зрелость, т. е. установку образа своего «Я» (самопознание, эмоциональность, поведение).

Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов			Формы контроля
		1 г.о.	2 г.о.	Всего	
1	Теоретическая подготовка	40	40	80	Педагогическое наблюдение, диагностика
2	Общая физическая подготовка	60	60	120	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов, участие в соревнованиях
3	Специальная физическая подготовка	44	44	88	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов, участие в соревнованиях
Итого объем программы		144	144	288	

Содержание учебного плана

1 год обучения

Модуль 1 «Теоретическая подготовка»

Образовательная задача модуля: формирование представления о виде спорта - легкая атлетика.

Учебные задачи:

1. сформировать представление о легкой атлетике, ее роли;
2. научить правилам соблюдения спортивной гигиены, режим, самоконтроля;
3. обучить правилам восстановительного отдыха;
4. научить правилам безопасности и профилактики травматизма при занятиях легкой атлетики;
5. сформировать представление об основах спортивной тренировки и соревнованиях;
6. воспитать культуру здорового и безопасного образа жизни.

Тематические рабочие группы и форматы:

- групповые (учебные занятия, игры, беседы, просмотр видео, просмотр презентаций, дискуссии, наблюдение, коллективное общение в группах).
- индивидуальные (индивидуальное выполнение упражнений, беседы, формулировки выводов наблюдений).

Модуль 2 «Общая физическая подготовка»

Образовательная задача модуля: формирование физической подготовленности и работоспособности, воспитание гармоничного развития личности.

Учебные задачи:

1. рассмотреть понятие ОФП;
2. научить основным легкоатлетическим правилам в ходьбе, беге, прыжках, метании;
3. сформировать знание о перечне инвентаря и оборудования для физической подготовки;
4. научить навыкам выполнения упражнений на гимнастических снарядах, общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами;
5. воспитать культуру общения во время тренировок и соревнований;
6. обучить основам техники движений и спортивного упражнения для каждого вида легкой атлетики;
7. научить правилам участия и проведения подвижных и спортивных игр и эстафет;

8. развить умение ставить учебные и познавательные задачи, находить наиболее эффективные варианты решения, контролировать и оценивать свою деятельность.

Тематические рабочие группы и форматы:

- групповые (учебные занятия, игры, беседы, просмотр видео, просмотр презентаций, дискуссии, наблюдение, коллективное общение в группах).
- индивидуальные (индивидуальное выполнение упражнений, беседы, формулировки выводов наблюдений).

Модуль 3 «Специальная физическая подготовка»

Образовательная задача модуля: формирование специальных, присущих для легкой атлетики, физических способностей и функциональных возможностей органов и систем.

Учебные задачи:

1. обучить навыкам выполнения упражнений, направленных на развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость);
2. сформировать знание о специальной физической подготовке;
3. развить навыки правильного использования полученных знаний и умений;
4. сформировать представления о структуре движения (траектория, амплитуда, длительность, темп, ритм и скорость движения);
5. развить умение ставить учебные и познавательные задачи, находить наиболее эффективные варианты решения, контролировать и оценивать свою деятельность.

Тематические рабочие группы и форматы:

- групповые (учебные занятия, игры, беседы, просмотр видео, просмотр презентаций, дискуссии, наблюдение, коллективное общение в группах).
- индивидуальные (индивидуальное выполнение упражнений, беседы, формулировки выводов наблюдений).

Тематическая программа:

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Кол-во часов
Модуль 1 «Теоретическая подготовка»			
1.1 Вводное занятие	Беседа, групповая работа. Инструктаж.	Знакомство. Игра «Приятно познакомиться». Тренинг на сплочение коллектива. Инструктаж по технике безопасности.	2
1.2 Физическая культура и спорт в России	Беседа, просмотр видеоматериала, обсуждение, практика.	Физическая культура как составляющая общенациональной культуры, одно из основных средств воспитания всесторонне развитой личности, адаптированной к жизни в современном обществе, обладающей активным гражданским самосознанием. История развития физической культуры и спорта. Обсуждение: для чего нужны занятия физической культуры? Учащиеся делают вывод: Обсуждение: какие виды спорта вы знаете? Учащиеся делают вывод: хоккей, футбол, фигурное катание, легкая атлетика, плавание, велоспорт. Рассмотрение понятия легкая атлетика. Виды легкой атлетики.	6
1.3 Спортивная гигиена и режим	Беседа, просмотр видеоматериала.	Режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиена сна и питания, питьевой режим,	4

		регулирование веса спортсмена.	
1.4 ЗОЖ.	Беседа, обсуждение, просмотр видеоматериала.	Обсуждение: надо ли легкоатлету или спортсмену заботиться о здоровье и для чего? Учащиеся дискутируют и делают вывод, что нужно следить за своим здоровьем. Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Использование естественных факторов природы для закаливания организма, народные методы оздоровления и профилактики простудных заболеваний.	4
1.5 Влияние физической культуры и спорта на организм человека и самоконтроль	Беседа, просмотр видеоматериала, обсуждение, практика	Общие сведения о строении и функциях организма. Костная система и её развитие. Мышечный и связочный аппарат, общие сведения о расположении основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на их развитие, увеличение массы и работоспособность. Дыхательная и сердечно-сосудистая системы, нервная система. Перетренировка - как временное нарушение координации функций организма и снижение работоспособности. Понятие спортивной формы. Методы её диагностики. Учёт объективных и субъективных показателей: вес, рост, спирометрия, динамометрия, пульс, давление, общее самочувствие. Дневник самоконтроля спортсмена. Самостоятельная практическая работа по заполнению дневника.	6
1.6 Восстановительный отдых	Беседа, просмотр видеоматериала, практика.	Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении энергетических затрат. Методы восстановления. Срочное восстановление по завершении упражнений. Самомассаж. Мышечная релаксация. Водные процедуры (душ) и техника гидромассажа. Самостоятельная практическая работа	6
1.7 Меры безопасности и профилактика травматизма	Беседа, просмотр видеоматериала, обсуждение. Практикум по решению познавательных задач.	Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения (Приложение № 1). Раны и их разновидности, ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, сухожилий. Кровотечения их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы). Правила оказания доврачебной помощи пострадавшим. Самостоятельная практическая работа по оказанию доврачебной помощи.	6
1.8 Основы спортивной тренировки	Беседа, просмотр видеоматериала, обсуждение, практика.	Последовательность изучения видов легкой атлетики. Многоборная направленность - основной принцип тренировки юных легкоатлетов. Правила организации тренировки, ее структура, содержание, формы проведения. Основные средства тренировки - общие физические, специальные физические, технико-тактические. Режим, периоды и циклы тренировки легкоатлетов различного возраста. Подготовительный, соревновательный, переходный периоды тренировок. Круглогодичность спортивной тренировки, индивидуальный план, дневник тренировки. Самостоятельная практическая работа по заполнению дневника.	4
1.9 Соревнования по легкой атлетике.	Беседа, работа с картой. Диагностика.	Правила соревнований в различных видах легкой атлетики. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные. Подведение итогов, система зачетов. Текущая диагностика по итогам прохождения раздела: квест с подвижными играми.	2
Итого по модулю 1			40

Модуль 2 «Общая физическая подготовка»			
2.1 Строевые упражнения	Беседа, практическая работа	- строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий; - команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д. - расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении; - построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн. Самостоятельная практическая работа	4
2.2 Техника ходьбы	Беседа, практическая работа	Основные требования при работе над техникой (Приложение № 2). Упражнения: - ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения; - ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; - ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами; - ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук; Самостоятельная практическая работа – тренировка по ходьбе.	12
2.3 Техника бега		<u>Бег</u> : на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д. - бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом. Основы техники движения при беге (Приложение № 3). Самостоятельная практическая работа – тренировка по бегу.	12
2.4 Техника прыжка	Беседа, просмотр видеоматериала, анализ, практическая работа	Основы техники движения при прыжке (Приложение № 4). Прыжки в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д. Самостоятельная практическая работа – тренировка по прыжкам.	12
2.5 Техника метания	Беседа, просмотр видеоматериала, практическая работа.	Виды метания. Основные правила. Классификация метательных снарядов. Основы техники метания (Приложение № 5)	4
2.6 Упражнения на гимнастических снарядах	Беседа, просмотр видеоматериала, анализ, практическая работа	Упражнения на перекладине, на канате, на гимнастической стенке. Основные правила.	4
2.7 Общеразвивающие упражнения без предметов	Беседа, практическая работа	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки. - для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.) - для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным	6

		положением рук и ног) - для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением) - для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой) - упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления)	
2.8 Общеразвивающие упражнения с предметами	Беседа, игры.	- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением) - с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной; -с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.	2
2.9 Подвижные игры и эстафеты	Беседа, игры, групповая работа.	Игры с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами. Эстафеты с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта.	2
2.10 Спортивные игры	Беседа, игры, групповая работа. Диагностика	Баскетбол, футбол, волейбол – ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры. Текущая диагностика по итогам прохождения модуля.	2
Итого по модулю 2			60
Модуль 3 «Специальная физическая подготовка»			
3.1 Сила	Беседа, практическая работа	Виды упражнений, направленных на развитие силы: собственно силовые и скоростно-силовые. К упражнениям, направленным на развитие силы, относятся упражнения: со штангой от малого до предельного веса; с гириями, гантелями и другими отягощениями; различные метания, прыжки с отягощением, упражнения на гимнастических снарядах и упражнения с партнером.	10
3.2 Быстрота	Беседа, практическая работа	Специальные упражнения, проводимые с большой скоростью и высоким ритмом движений: бег на короткие дистанции с хода и со старта, ускорения, спурты в ускорении, всевозможные прыжки и спринтерские упражнения	10
3.3 Выносливость	Беседа, просмотр видеоматериала, обсуждение, практическая работа.	Специальные упражнения, проводимые длительное время или на больших отрезках дистанции: длительный бег в равномерном и переменном темпах, проводимый с умеренной и большой мощностью, лыжные прогулки, спортивные игры. Специальная выносливость вырабатывается путем многократного повторного или переменного пробегания заданных отрезков дистанции в определенное время с определенной скоростью и с установленными интервалами отдыха.	20
3.4 Структура движения	Беседа, практическая работа. Диагностика	Траектория, амплитуда, длительность. Темп, ритм и скорость движения. Текущая диагностика по окончании обучения.	4

2 год обучения

Модуль 1 «Теоретическая подготовка»

Образовательная задача модуля: усовершенствование знаний и навыков в легкой атлетике.

Учебные задачи:

1. познакомить с олимпийским движением и спортивной классификацией мастерства;
2. дать знания о вреде табакокурения, алкоголизма, наркомании, токсикомании;
3. укрепить мышечные группы всего двигательного аппарата;
4. научить технике самомассажа, способам релаксации и способам самоконтроля;
5. развить навыки соблюдения правил безопасности и профилактике травматизма при занятиях легкой атлетикой;
6. научить круглогодичному способу спортивной тренировки, составлению индивидуального плана и дневника тренировки;
7. обучить правилам и видам соревнований;
8. развить навыки правильного использования полученных знаний и умений.

Тематические рабочие группы и форматы:

- групповые (учебные занятия, игры, беседы, просмотр видео, просмотр презентаций, дискуссии, наблюдение, коллективное общение в группах).
- индивидуальные (индивидуальное выполнение упражнений, беседы, формулировки выводов наблюдений).

Модуль 2 «Общая физическая подготовка»

Образовательная задача модуля: совершенствование физической подготовленности и работоспособности, воспитание гармоничного развития личности.

Учебные задачи:

1. усовершенствовать двигательные физические качества при ходьбе, беге и прыжках;
2. рассмотреть классификацию метаний;
3. научить координированию простых и сложных движений;
4. научить навыкам выполнения упражнений на гимнастических снарядах (на перекладине, на канате, на гимнастической стенке);
5. усовершенствовать навык выполнения упражнений (общеразвивающие, дыхательные, для формирования правильной осанки);
6. познакомить с основными элементами спортивных игр: баскетбол, футбол, волейбол;
7. обучить рациональной технике исполнения движений в разных видах легкой атлетикой;
8. развить мускулатуру, силу мышц и общую выносливость.

Тематические рабочие группы и форматы:

- групповые (учебные занятия, игры, беседы, просмотр видео, просмотр презентаций, дискуссии, наблюдение, коллективное общение в группах).
- индивидуальные (индивидуальное выполнение упражнений, беседы, формулировки выводов наблюдений).

Модуль 3 «Специальная физическая подготовка»

Образовательная задача модуля: формирование специальных, физических, функциональных способностей легкоатлета.

Учебные задачи:

1. усовершенствовать двигательные навыки и умения;
2. повысить общие скоростные возможности (быстрота выполнения движений);
3. улучшить ловкость в бытовых, трудовых и спортивных действиях;
4. развить способности выдерживать различные усилия и рационально использовать свою силу;
5. научить основным правилам применения упражнений, направленных на развитие гибкости;
6. научить разработке тактики к предстоящему соревнованию, составлению плана.
7. воспитать целеустремленность и настойчивость в самореализации.

Тематические рабочие группы и форматы:

- групповые (учебные занятия, игры, беседы, просмотр видео, просмотр презентаций, дискуссии, наблюдение, коллективное общение в группах).
- индивидуальные (индивидуальное выполнение упражнений, беседы, формулировки выводов наблюдений).

Тематическая программа 2 г.о.

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Кол-во часов
Модуль 1 «Теоретическая подготовка»			
1.1 Вводное занятие	Беседа, групповая работа. Инструктаж.	Знакомство. Игра «Приятно познакомится». Тренинг на сплочение коллектива. Инструктаж по технике безопасности.	2
1.2 Физическая культура и спорт в России	Беседа, просмотр видеоматериала, обсуждение, анализ, практическая работа	Олимпийское движение. История выступления российских легкоатлетов на олимпийских играх, чемпионатах Европы и мира. Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, росте мастерства юных спортсменов, совершенствовании методов тренировки. Краткий разбор положений действующей спортивной классификации. Почетные звания и спортивные разряды установленные ЕВСК. Обсуждение: каких выдающихся легкоатлетов или спортсменов вы знаете? Учащиеся перечисляют. Лучшие легкоатлеты России и мира, анализ их деятельности.	6
1.3 Спортивная гигиена и режим	Беседа, практическая работа	Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой с учетом специфических особенностей. Режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиена сна и питания, питьевой режим, регулирование веса спортсмена.	4
1.4 ЗОЖ. Профилактика вредных привычек	Беседа, просмотр видеоматериала, анализ	О вреде табакокурения, алкоголизма, наркомании, токсикомании для организма легкоатлета. Психическая и физиологическая зависимость. Психологическая подготовка	6
1.5 Восстановительный отдых	Беседа, просмотр видеоматериала, практическая работа	Влияние физической культуры и спорта на организм человека и его работоспособность. Дыхательная и сердечно-сосудистая системы, нервная система. Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении	6

		энергетических затрат. Самомассаж с учетом до следующей нагрузки, степени утомленности. Мышечная релаксация. Способы релаксации: поза «кучера», удобное положение тела, смена напряжения и расслабления, дыхание по кругу. Врачебный контроль. Самоконтроль. Самостоятельная работа по заполнению дневника самоконтроля легкоатлета.	
1.6 Меры безопасности и профилактика травматизма	Беседа, просмотр видеоматериала, обсуждение. Практикум по решению познавательных задач.	Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Раны и их разновидности, ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, сухожилий. Кровотечения их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы). Самостоятельная практическая работа по оказанию доврачебной помощи.	4
1.7 Основы спортивной тренировки	Беседа, просмотр видеоматериала, обсуждение, практика.	Режим, периоды и циклы тренировки легкоатлетов различного возраста. Подготовительный, соревновательный, переходный периоды тренировок. Круглогодичность спортивной тренировки, индивидуальный план, дневник тренировки. Самостоятельная практическая работа по заполнению дневника.	6
1.8 Соревнования по легкой атлетике.	Беседа, работа с картой. Диагностика.	Правила соревнований в различных видах легкой атлетики. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные. Подведение итогов, система зачетов. Текущая диагностика по итогам прохождения раздела: квест с подвижными играми.	6
Итого по модулю 1			40
Модуль 2 «Общая физическая подготовка»			
2.1 Строевые упражнения	Беседа, практическая работа	- строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий; - команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д. – расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении; - построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.	4
2.2 Техника ходьбы	Беседа, практическая работа	Основы правильной техники исполнения движений. Упражнения: - ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения; - ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; - ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами; - ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук; Самостоятельная практическая работа – тренировка по ходьбе.	10
2.3 Техника бега	Беседа, просмотр видеоматериала, анализ, практическая работа	Основы правильной техники исполнения движений в беге. Рассмотрение техники исполнения движений сильнейших спортсменов. Анализ ошибок. Основные требования техники бега: работа ног, рук, на старте, финиш. <u>Бег:</u> на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной	10

		<p>вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.</p> <p>- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом. Самостоятельная практическая работа – тренировка по бегу.</p>	
2.4 Техника прыжка	Беседа, практическая работа	<p>Техника прыжка в длину с места, подготовка к толчку, техника на результат. Техника прыжка в длину с разбега способами «согнут ноги» и «ножницы», обучение технике отталкивания, технике приземления, отталкиванию в сочетании с разбегом. Прыжки с небольшого разбега с акцентированным вниманием на группировку в полёте и выбрасыванием ног вперёд до положения сидя.</p> <p>В качестве специальных подготовительных упражнений применяются прыжки вверх, толкаясь двумя ногами без отягощения и с небольшим отягощением, различные виды впрыгиваний, перепрыгиваний, прыжки вверх, отталкиваясь одной ногой с 1-5 шагов, доставая подвешенные на различной высоте предметы или ветки деревьев. Самостоятельная практическая работа – тренировка по прыжкам.</p>	6
2.5 Техника метания	Беседа, просмотр видеоматериала, анализ, практическая работа.	<p>Координация движений. Меры безопасности. Правила держания снаряда. Классификация метаний. Основы техники движения по метанию. Самостоятельная практическая работа – тренировка по метанию.</p>	4
2.6 Упражнения на гимнастических снарядах	Беседа, практическая работа	Упражнения на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.	2
2.7 Общеразвивающие упражнения без предметов	Беседа, практическая работа	<p>Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - для рук и плечевого пояса; - для мышц туловища; - для мышц ног; - для мышц шеи; - упражнения с сопротивлением. 	4
2.8 Общеразвивающие упражнения с предметами	Беседа, практическая работа	<p>Общеразвивающие упражнения с предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением) – с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной; - с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). <p>Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.</p>	8
2.9 Подвижные игры и эстафеты	Беседа, практическая работа	Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта.	6

2.10 Спортивные игры	Беседа, практическая работа. Диагностика.	Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол – ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры. Текущая диагностика по итогах прохождения модуля.	6
Итого по модулю 2			60
Модуль 3 «Специальная физическая подготовка»			
3.1 Двигательные навыки и умения	Беседа, практическая работа	Признаки двигательного умения: - управление движениями происходит неавтоматизированно; - сознание ученика загружено контролем каждого движения; - невысокая быстрота выполнения действия; - действие выполняется неэкономно, при значительной степени утомления. Двигательный навык – степень владения техникой действия, при которой управление движением (движениями) происходит автоматически и действия отличаются надежностью. Этапы обучения двигательному действию: - ознакомление, первоначальное разучивание движения; - углублённое детализированное разучивание, формирование двигательного умения; - формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства. Между формированием двигательных навыков и развитием физических качеств существует тесная взаимосвязь. Структура движения: траектория, амплитуда, длительность, темп, ритм и скорость.	10
3.2 Как развить силу	Беседа, практическая работа	Виды силы: максимальная (абсолютная), скоростная, силовая выносливость. Способы развития силы: максимальный и динамический. Развитие мышц по возрастным и индивидуальным показателям.	4
3.3 Быстрота	Беседа, практическая работа	Специальные упражнения, проводимые с большой скоростью и высоким ритмом движений: бег на короткие дистанции с хода и со старта, ускорения, спурты в ускорении, всевозможные прыжки и спринтерские упражнения	4
3.4 Выносливость	Беседа, практическая работа	Специальные упражнения, проводимые длительное время или на больших отрезках дистанции: длительный бег в равномерном и переменном темпах, проводимый с умеренной и большой мощностью, лыжные прогулки, спортивные игры. Специальная выносливость вырабатывается путем многократного повторного или переменного пробега заданных отрезков дистанции в определенное время с определенной скоростью и с установленными интервалами отдыха.	6
3.5 Гибкость	Беседа, практическая работа	Рассмотрение термина гибкость. Факторы, оказывающие влияние на гибкость. Виды гибкости: активная и пассивная, динамическая статическая. Основные правила применения упражнений в растягивании.	6
3.6 Ловкость	Беседа, практическая работа	Гимнастические, акробатические, легкоатлетические, спортивно-игровые упражнения на развитие ловкости и координации движений.	4
3.7 Основы тактики	Беседа, просмотр видеоматериала, анализ,	Спортивная тактика — искусство ведения соревнования с противником. Ее главная задача —	10

и тактическое мастерство	групповая работа. Диагностика	<p>наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над противником. Общие положения тактики. Способы, средства и возможности тактики в специализируемом виде легкой атлетики.</p> <p>Рассмотрение тактического опыта сильнейших спортсменов.</p> <p>Самостоятельное выполнение упражнений или действий по задуманному плану (бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; перемена тактической схемы; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию и многое другое). Разработка тактики к предстоящему соревнованию, составление плана. После соревнования анализируется эффективность тактики, делаются выводы на будущее. Текущая диагностика по итогам прохождения курса.</p>	
Итого по модулю 3			44

Планируемые результаты

Предметные

Модуль	Ожидаемые результаты
Теоретическая подготовка	<p>1 г.о.</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированы знания о легкой атлетике, здоровом образе жизни; - сформированы знания основ спортивной тренировки: правила организации, структура, содержание, формы проведения; - сформированы навыки соблюдения спортивного режима: гигиена, режим дня и отдыха; - сформированы знания о строении организма и влиянии физической культуры на организм; - сформированы навыки профилактики травматизма. <p>2 г.о.</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированы знания об олимпийском движении и чемпионатах; - сформированы знания о мерах безопасности и навыки профилактики травматизма; - сформированы знания основ спортивной тренировки: режим, периоды и циклы тренировки; - сформированы знания правил проведения соревнований.
Общая физическая подготовка	<p>1 г.о.</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированы умения выполнять упражнения, направленные на развитие разных групп мышц и суставов; - сформированы знания правил участия в игровой и соревновательной деятельности, в самостоятельной тренировке; - сформированы знания о видах легкой атлетики: ходьба, бег, прыжок, метания. <p>2 г.о.</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированы знания о требованиях к технике выполнения движений: ходьбы, бега, прыжка, метаний; - сформировано умение анализировать и выявлять ошибки в технике выполнении движений; - сформировано умение рационально и эффективно выполнять упражнения; - сформированы знания правил спортивных игр: баскетбол, футбол, волейбол.
Специальная физическая подготовка	<p>1 г.о.</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированы специальные физические навыки: сила, быстрота, выносливость; - сформированы представления о структуре движения (траектория,

	<p>амплитуда, длительность, темп, ритм и скорость движения); 2 г.о. - сформированы специальные физические навыки: ловкость, гибкость; - сформированы знания о технике расслабления и восстановления во время и после тренировок; - сформированы навыки выполнения движений: траектория, амплитуда, длительность, темп, ритм и скорость; - сформированы знания тактической подготовки в соревнованиях по всем видам легкой атлетики.</p>
--	---

Метапредметные и личностные

Уровни результатов	Метапредметные результаты	Личностные результаты
1 уровень	<p>Регулятивные: -сформированное умение ставить простую учебную задачу; -сформированное умение планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательных: -сформированные способности учащегося принимать и сохранять учебную цель и задачи; Коммуникативные: -сформированное умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем.</p>	<p>- сформированные социальные знания учащимся об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых формах поведения в обществе.</p>
2 уровень	<p>Регулятивные: -сформированное умение ставить сложную задачу; -сформированное умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основании оценки и учета характера ошибок. Познавательные: -сформированное умение самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную. -сформированное умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников. Коммуникативные: -сформированное умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблемы. -сформированные умения организовывать общение, включающее умение слушать собеседника, умение эмоционально сопереживать, умение решать конфликтные ситуации, умение работать в группе.</p>	<p>-учащимся получен опыт переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом; -сформированное умение самостоятельного общественного действия.</p>

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график.

Учебный период в МУ ДО «ЦТ» начинается с 01 сентября и длится по 25 мая. Учебных недель в году – 36. Сроки проведения контрольных процедур утверждаются ежегодно согласно обновляемым планам работы объединения.

Календарный учебный график расположен в приложении №6.

Условия реализации программы

Наличие материальной базы:

- спортивный зал с необходимым оборудованием и инвентарем,
- кабинет со стульями
- проектор, экран, ноутбук,
- туристское снаряжение,
- медицинский набор для оказания первой медицинской помощи.

На стендах в кабинете отражены основные разделы курса, наглядная агитация по занятиям физкультурно-спортивной направленности.

Спортивный инвентарь:

наименование	кол-во	наименование	кол-во
стеллажи для инвентаря	1	мяч для метания	3
мат гимнастический прямой	2	мяч игровой	2
мостик гимнастический	1	Флажок (красный, зеленый)	2
перекладина	1	секундомер	1
перекладина гимнастическая пристенная	3	обруч	3
стойки для прыжков в высоту	1	колодки	4
планка для прыжков	1	Кубики (набор)	1
щит для метания в цель навесной	1	утяжелители	2
барьер легкоатлетический регулируемый, юношеский	1	конус спортивный	10
эстафетные палочки	4	гантели	4
гимнастические тренажёры (2 вида)	2	эспандер (набор)	2

Методические материалы используются с учетом значимости и степени влияния их на содержание Программы:

- учебные пособия для организации работы по направлению общего характера (физкультурно-спортивное) и тематические в соответствии с содержанием Дополнительной общеобразовательной программы – дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика»;
- учебные разработки в помощь к подготовке и проведению занятий.

Дидактические материалы:

- аудио и видео материалы, тематические схемы и плакаты.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, имеющий педагогическое образование.

Воспитательная работа

Воспитание является неотъемлемой частью образовательного процесса, реализуемого в рамках дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика» и находит отражение в решении воспитательных задач на каждом учебном занятии, проведении воспитательных мероприятий, организации участия в различных массовых мероприятиях.

Воспитательная работа строится на основе утвержденной в МУ ДО «ЦТ» Программы воспитания, которая содержит в себе следующие разделы:

Название раздела	Содержание раздела:
1. Воспитание в занятии	<p>Находит отражение в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - установлении доверительных отношений между педагогами и учащимися; - побуждении учащихся соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; - привлечении внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений; - использовании воспитательных возможностей предметного содержания через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в группе; - организации шефства мотивированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками; - инициирование и поддержка исследовательской деятельности учащихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления перед аудиторией, а также аргументирования и отстаивания своей точки зрения. <p>Главным воспитательным элементом учебных занятий считаем формирование целеустремленности, умения ставить перед собой задачу учебной деятельности, умения анализировать собственные достижения в процессе постановки цели занятия и ее достижения.</p>
2. Успех	<p>Участие в конкурсных мероприятиях различного уровня, для выявления и раскрытия творческого потенциала каждого ребенка через.</p> <p>Мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - участие в конкурсных мероприятиях, конференциях и соревнованиях различных уровней (очных и заочных); - участие в выставках, организация персональных выставок; - сольные выступления; - защита проектов; <p>Организация работы с учащимися с целью развития профессиональных компетенций, позволяющих достичь успеха в профессиональном самоопределении.</p> <p>Мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - реализация проектов; - профориентационные игры: симуляции, деловые игры, квесты, решение кейсов, расширяющих знания учащихся о типах профессий, о способах выбора профессий; - выезд в профильные лагеря; - экскурсии в организации профессионального образования, на предприятия города, дающие учащимся начальные представления о существующих профессиях и условиях работы людей.
3. Традиции	<p>Традиционные общешкольные дела и мероприятия, в которых принимает участие большая часть учащихся. Они готовятся, проводятся и анализируются педагогическими работниками совместно с учащимися.</p> <p>Мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - День открытых дверей; - Новогодняя дискотека; - участие в демонстрации на майские праздники; - празднование дня рождения Г.А. Карчевского; - традиционное празднование юбилея Страны детства (1 раз в 5 лет); - социально-значимые проекты и инициативы; - организация открытых дискуссионных площадок; - организация доступной образовательной среды (проведение совместно с семьями учащихся для жителей района спортивных состязаний, праздников, фестивалей, представлений); - мероприятия (в том числе и выездные), включающие в себя комплекс КТД, общеучрежденческие праздники; - торжественная церемония вручения сертификатов об окончании полного курса обучения в МУ ДО «ЦТ»; - торжественная церемонии награждения за заслуги.

4. Союз поколений	Создание условий для реального взаимодействия ребенка, родителей и педагогов по организации совместной образовательной деятельности, досуга родителей и учащихся. Формирование детско-взрослых общностей, объединяющих учащихся, их родителей (законных представителей) и педагогических работников с целью установления доверительных отношений. Мероприятия: - открытые занятия для родителей; - совместные выходы учащихся с родителями на природу, в театр, на выставки и т.п.; - мастер-классы, проводимые учащимися для своих родителей; - совместные праздники, акции, дела.
5. Лидер	Развитие и поддержка учащихся с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций. Поощрение детских инициатив. Мероприятия: - судейство (обучение, практика); - проведение мастер-классов для учащихся других объединений или групп младшего возраста; - участие в компетентностной олимпиаде, конкурсе «Лидер 21-го века» и др.; - проведение учебных занятий или воспитательных мероприятий (их элементов) опытными учащимися для менее опытных; - осуществление наставничества в форме «ученик-ученик».

Формы аттестации/контроля

Оценка образовательных результатов учащихся по программе «Легкая атлетика» носит вариативный характер:

- реализационно-целевая и практически-результативный критерии (отражают процесс работы по физическому воспитанию, деятельность, направленную на формирование и развитие физических способностей у учащихся);
- познавательный, мировоззренческий, мотивационный деятельностный, (оценивающие важнейшие стороны, свойства, качества конкретной личности, группы);
- возможность на практике применить полученные знания и навыки.

К формам контроля относятся: педагогическое наблюдение, проведение диагностики уровня воспитанности учащихся (для оценки личностных результатов), проведение диагностики предметных результатов, участие в конкурсах творческих работ и дискуссиях.

Оценочные материалы (рубежные диагностики) позволяют определить достижения учащимися планируемых результатов (ФЗ №273, ст.2, п.9; ст.47, п.5) и оценить уровень личностного роста каждого учащегося.

Диагностики проводятся: в начале и в конце учебного года с целью определения уровня освоения учащимися дополнительной общеобразовательной программы и при необходимости ее коррекции.

Характеристика оценочных материалов ЗУН

№ п\п	Наименование модуля	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Критерии оценивания	Показатели оценивания	Сроки проведения рубежной диагностики
1.	Теоретическая подготовка	Заинтересованность учащихся в занятиях	Беседа, педагогическое	1 балл - учащийся не заинтересован в занятиях, отвечает вяло, безынициативно;	Уровень теоретических знаний и предпочтений	на начало 1 г.о.

		легкой атлетики	наблюдение	2 балла – учащийся заинтересован, занимается физкультурой, но только в школе; 3 балла – учащийся любит заниматься физкультурой самостоятельно и в школе, знает о легкой атлетике.		
2.	Теоретическая подготовка	ОФП	Беседа, практическая работа, педагогическое наблюдение	1 балл – 1 балл – от 10 до 12 очков	Уровень теоретических знаний и практических навыков	на начало 1 г.о., 2 г.о. и на конец 1, 2 г.о.
	ОФП			2 балла – от 13 до 14 очков		
	СФП			3 балла – от 15 очков и выше		
3.	Теоретическая подготовка	Теоретическая подготовка	Беседа, практическая работа, педагогическое наблюдение	1 балл – учащийся не имеет представления о легкой атлетике; 2 балла – учащийся имеет представления о легкой атлетике, но допускает ошибки; 3 балла – учащийся свободно ориентируется в информации о легкой атлетике.	Уровень теоретических знаний и практических навыков при устном опросе (список вопросов см. в приложении № 7)	на начало 1, 2 г.о. и на конец 1, 2 г.о.
4.	Теоретическая подготовка	ЗОЖ	Беседа, практическая работа, педагогическое наблюдение	1 балл – учащийся не может объяснить значение термина и привести примеры; 2 балла – учащийся может объяснить значение термина, знает правила здорового и безопасного образа жизни легкоатлета, но допускает ошибки; 3 балла – учащийся уверенно объясняет значение термина, приводит примеры, объясняет общую значимость.	Уровень теоретических знаний и практических навыков при устном опросе	на начало 2 г.о. и на конец 1, 2 г.о.
	ОФП					
5.	Теоретическая подготовка	СФП	Практическая работа, педагогическое наблюдение	1 балл – учащийся не может согласовать движения, направленные на развитие быстроты, уровень силы низкий, не знает основы техники; 2 балла – учащийся может согласовывать движения, направленные на	Уровень теоретических и практических навыков по трем показателям: сила, быстрота, техника	на начало 2 г.о. и на конец 1, 2 г.о.
	ОФП					

				развитие быстроты и силы, знает основы техники, но пользуется подсказками педагога;		
	СФП			3 балла – учащийся выполняет упражнения с необходимой силой и быстротой, знает основы техники.		
6.	ОФП	Выносливость	Практическая работа, педагогическое наблюдение	1 балл – учащийся не может совершить длительный бег в равномерном и переменном темпах, заканчивает дистанцию на начальных этапах;	Уровень теоретических знаний и практических навыков в СФП	на начало 2 г.о. и на конец 1, 2 г.о.
	СФП			2 балла – учащийся проходит дистанцию в равномерном и переменном темпах, но дистанцию не оканчивает;		
				3 балла – учащийся уверенно работает на длинной дистанции, проходит ее до конца.		
7.	Теоретическая подготовка	Основы спортивной тренировки и соревнований	Итоговая практическая работа, педагогическое наблюдение	1 балл – учащийся не знает основных правил тренировок и соревнований; основы техники и тактики движений;	Уровень теоретических и практических навыков сила, быстрота, техника и тактика	на конец 1, 2 г.о.
	ОФП			2 балла – учащийся знает основные правила тренировок и соревнований; основы техники и тактики движений, но пользуется подсказкой педагога;		
	СФП			3 балла – учащийся уверенно участвует, подготовлен к соревнованию, техника и тактика движений правильная.		

Результаты рубежной диагностики образовательных результатов вносятся в сводную таблицу:

на 1 год обучения

ФИО учащегося	Заинтересованность учащихся в занятиях легкой атлетики	ОФП	Теоретическая подготовка	баллы	уровень

Каждому уровню соответствует определенное количество баллов:

- допустимый уровень: от 3 до 5 баллов;
- средний уровень: от 6 до 7 баллов;
- высокий уровень: от 8 до 9 баллов.

на начало 2 года и на конец 1 года обучения

ФИО учащегося	Теоретическая подготовка	ЗОЖ	ОФП	СФП	Выносливость	Основы спортивной тренировки и соревнований	баллы	уровень

Каждому уровню соответствует определенное количество баллов:

- допустимый уровень: от 6 до 10 баллов;
- средний уровень: от 11 до 14 баллов;
- высокий уровень: от 15 до 18 баллов.

на конец 2 года обучения

ФИО учащегося	ОФП	СФП	Основы спортивной тренировки и соревнований	баллы	уровень

Каждому уровню соответствует определенное количество баллов:

- допустимый уровень: от 3 до 5 баллов;
- средний уровень: от 6 до 7 баллов;
- высокий уровень: от 8 до 9 баллов.

Сводная таблица мониторинга уровня освоения дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»
(Итоговая аттестация)

ФИ учащегося	1 г.о.	2 г.о.
Иванов		
Петров		
Средний показатель по итогам года		

В качестве оценочных материалов для оценки воспитательных результатов педагог использует диагностику уровня воспитанности учащихся 8-18 лет, составитель М.И. Шилова (приложение № 3).

Методы обучения:

Словесный метод:

- устное изложение изучаемого материала;
- беседа с учащимися.

Наглядный метод:

- наглядно-зрительный (дидактический материал).
- тактильно-мышечный (непосредственная помощь педагога, который прикосновением к учащемуся уточняет и направляет положение отдельных частей тела.

Практический метод:

- практическая работа;
- самостоятельная работа;
- тренировочные упражнения.

Объяснительно-иллюстрированный метод:

- изучения новых знаний, их совершенствования, выработки умений, проверки усвоения материала.

Репродуктивный метод:

- многократное воспроизведение показанных способов деятельности (педагогом предъявляется алгоритм (порядок действий), в результате выполнения которых учащийся накапливает определенный минимум (технический багаж для исполнительской деятельности)..

Игровой метод:

- занятия носят игровое содержание, помогают заинтересовать и активизировать учащихся, наладить дружеские отношения, самореализоваться в деятельности, стабилизировать внутреннее состояние, вызвать положительные эмоции.

Методическое обеспечение программы

При проведении занятий строго соблюдаются следующие принципы:

1. постепенность;
2. динамика нагрузки;
3. цикличность тренировочной нагрузки;
4. цикличность соревновательной нагрузки;
5. сознательное участие в тренировочном процессе.

Формы организации учебного занятия:

- беседа, спектакли, игра, аудио-видео занятия.

Структура занятия:

-вводная часть (медленный бег)

-разминка (Приложение № 9)

-основная часть составлена в соответствии с тематическом содержании разделов: теоретическая подготовка и выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости); изучение и совершенствование техники и тактики; подвижные игры, игровые задания, спортивные игры.

Список литературы

Для педагога:

1. Арселли, Э.Е. Тренировка в марафонском беге: научный подход/ Э.Е. Арселли.-М.: Терра-Спорт, 2009.-79 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания/ .Б.А. Ашмарин.- М.: Просвещение, 2012.-325 с.
3. Бакланов, Л.Н. К вопросу об определении эффективных периодов развития общей выносливости у школьников / Л.Н. Бакланов// Развитие двигательных способностей у детей: (Тез.симпоз.).- М: Просвящение, 2011.- 9-10с.
4. Баева, Т.Е. Применение статистических методов в педагогическом исследовании/Т.Е. Баева, С.Н. Бекасова, В.А. Чистяков. - СПб.: НИИХ, 2011. - 81 с.
5. Войцеховский, С.М. Физическая подготовка спортсменов высшего класса/С.М.Войцеховский. - М.: Физкультура и спорт, 2008.- 164 с.
6. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/Ю.В. Верхошанский.- М.: Физкультура и спорт, 2008.- 135 с.
7. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков/Л.В. Волков.- Киев: Здоровье, 2008.-24-27с.
8. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок/ М.А.Годик.- М.: Физкультура и спорт, 2010.-136 с.
9. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников/А.А.Гужаловский.- Минск: Народная асвета, 2010. - 87 с.
10. Дибнер, Р.Д. Медицинские аспекты выносливости спортсмена: Сб. тр. Сектора функцией. Диагностики/Под ред. Р.Д.Дибнер.- СПб.: Ленингр. НИИ физ. культуры,2011.- 128 с.
11. Зацорский, В.М. Физические качества спортсмена/ В.М.Зацорский.- М.: Физкультура и спорт, 2009.- 200 с.
12. Зеличёнок, В.Б. Лёгкая атлетика: критерии отбора/В.Б. Зеличёнок, В.Г. Никитушкина, В.П. Губа.- М.: Терра-Спорт, 2010.- 240с.
13. Зимкин, Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости/ Н.В. Зимкин. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 206 с.
14. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика; Просвещение - Москва, 2011. - 886 с.
15. Лобанов, С.А Физиология физического воспитания и спорта: учебно-методическое пособие/ С.А. Лобанов, В.Ю. Корнаухов.- Уфа: Вагант, 2008.- 136с.
16. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников/ В.И. Лях.- М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2008.- 272 с.
17. Селиверстова, Н.Н., Мутаева. И.Ш, Кузнецова, З.М.. Практикум по легкой атлетике (Учебное пособие), Вологда: Издательство НФ ФГБОУ ВПО Поволжской ГАФКСиТ, 2012. – 153

Для учащихся:

1. Абрамов, С. А. Выше радуги / Сергей Абрамов, – М. : Московский рабочий, 1980. – 295 с.
2. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников/А.А.Гужаловский.- Минск: Народная асвета, 2010. - 87 с.
3. Зацорский, В.М. Физические качества спортсмена/ В.М.Зацорский.- М.: Физкультура и спорт, 2009.- 200 с.
4. Иванова В.Н.. Королева гимнастики или Дорога к победе. М.: Издательство: Эксмо, 2014. - 150

5. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА; Советский спорт - Москва, 2010. - 224 с.
6. Легкая атлетика. Учебник; Физическая культура - Москва, 2014. - 446 с.
7. Попов, В.Б. Юный легкоатлет/ В.Б.Попов, Ф.П.Суслов.- М.- 2009.- 224 с.
8. Сафонов, В.К. Психология спортсмена. Слагаемые успеха. М.: Издательство: Спорт, 2019. – 200 с.