

Комитет образования города Курска
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5 имени Героя Советского Союза летчика-
космонавта И.П. Волка»

Принята на заседании
педагогического совета
от «___» _____ 2024 г.
Протокол № _____

Утверждаю
Директор МБОУ «Средняя школа
№ 5 им. И.П. Волка»
_____ О.А. Скибина
Приказ от «___» _____ 2024 г.
№ _____
М.П.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
Физкультурно-спортивной направленности
«Лёгкая атлетика»
(стартовый уровень)

Возраст учащихся: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Гончарова Ксения Витальевна,
педагог дополнительного
образования

г. Курск, 2024 г.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель программы.....	5
1.3. Задачи программы.....	5
1.4. Планируемые результаты.....	6
1.5. Содержание программы	7
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	12
2.1. Календарный учебный график	12
2.2. Оценочные материалы.....	12
2.3. Формы выявления и оценки образовательных результатов.....	12
2.4. Формы промежуточной аттестации	13
2.5. Методическое обеспечение программы	14
2.6. Условия реализации программы.....	16
3. Рабочая программа воспитания и план воспитательной работы.....	17
4. Список литературы.....	20
5. Приложения	21

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база программы «Лёгкая атлетика»:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (ред. от 29.12.2022 г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023 г.);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. №996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №4629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»;
- Постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 г. №2;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Закон Курской области от 09.12.2013 г. №121-ЗКО «Об образовании в Курской области»;
- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.03.2023 г. №1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;
- Устав МБОУ «Средняя школа №5 им. И.П. Волка», утвержденный приказом комитета образования города Курска № 1337 от 28.12.2015 г.
- Положение «О дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБОУ «Средняя школа №5 им. И.П. Волка», утвержденное приказом МБОУ «Средняя школа №5 им. И.П. Волка», № 206 от 30.08.2021г.;

- иные локальные нормативные акты МБОУ «Средняя школа №5 им. И.П. Волка», регламентирующие порядок предоставления дополнительных образовательных услуг.

Характеристика вида спорта лёгкая атлетика

Физическая культура играет значительную роль в жизнедеятельности обучающихся, так как большую часть времени дня они ведут малоподвижный образ жизни, связанный с высоким объемом учебных и внеучебных нагрузок, со значительным напряжением внимания, зрения, уменьшением продолжительности сна и прогулок, интенсивной интеллектуальной деятельностью.

Школьный возраст - один из самых сложных этапов возрастного развития организма человека, который охватывает достаточно большой период времени и включает: рост, дифференцировку органов и тканей, приобретение организмом характерных для него форм.

Данные факторы находятся между собой в тесной взаимосвязи и взаимозависимости. При этом характерной особенностью процесса роста детского организма является неравномерность и волнообразность.

Недостаточность двигательной активности нарушает процесс гармоничного развития детей и вызывает ряд серьезных изменений в их организме.

Одним из наиболее доступных средств увеличения потенциала здоровья обучающихся и увеличения их двигательной активности являются занятия легкой атлетикой, которые, кроме укрепляющих детский организм, закаливающих и профилактических функций, дают возможность развивать все физические (двигательные) качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, координацию, с учетом сенситивных периодов развития детей и подростков.

Легкая атлетика - один из древнейших и наиболее массовых видов спорта. Лёгкая атлетика – совокупность видов спорта, объединяющая такие дисциплины как - ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метание (диска, копья, молота), толкание ядра и легкоатлетические многоборья. Соревнования проводятся как для мужчин, так и для женщин.

Легкоатлетические виды спорта можно классифицировать по различным параметрам: по группам видов легкой атлетики, по половому и возрастному признакам, по месту проведения.

Виды легкой атлетики принято подразделять на пять разделов: ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья. Каждый из них, в свою очередь, подразделяется на разновидности.

Спортивная ходьба - на 20 и 50 км.

Бег - на короткие, средние, длинные и сверхдлинные дистанции, эстафетный бег, бег с барьерами и бег с препятствиями.

Прыжки подразделяются на вертикальные – прыжок в высоту и прыжок с шестом и горизонтальные – прыжок в длину и тройной прыжок.

По структуре легкоатлетические виды спорта делят на: циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения преобладающего проявления какого-

либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Также виды легкой атлетики делят на классические (олимпийские) и неклассические (все остальные).

Занятия лёгкой атлетикой являются общедоступными благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься практически повсеместно и в любое время года.

Систематические занятия различными видами легкой атлетики содействуют развитию личностных качеств обучающихся - нравственных (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность), а также развитию способности управлять своим эмоциональным состоянием.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена тем, что сложившаяся система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях не обеспечивает необходимого уровня физического развития учащихся. Это требует увеличения физической активности и расширения внеурочной спортивно-оздоровительной работы в соответствии с государственными национальными проектами «Здоровье» и «Спорт».

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди занимающейся молодёжи, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Уровень программы – стартовый.

Адресат программы: учащиеся 7-10 лет.

Краткая характеристика возрастных особенностей учащихся.

Младший школьник – человек, активно овладевающий навыками общения. В этот период происходит активное установление дружеских контактов. Приобретение навыков социального взаимодействия с группой сверстников и умение заводить друзей являются одной из важных задач развития на этом возрастном этапе.

Когда ребёнок начинает учиться, его общение становится более целенаправленным, поскольку появляется постоянное и активное воздействие учителя, с одной стороны, и одноклассников – с другой. Отношение ребёнка к товарищам очень часто определяется отношением к ним взрослых, в первую очередь – учителя. Оценка учителя принимается учениками как главная характеристика личностных качеств одноклассника.

Регулярные тренировки, общая физическая подготовка, соблюдение гигиенических и режимных моментов позволяет всесторонне развивать функциональные возможности всех органов и систем растущего организма, а также воспитывать выносливость, быстроту реакции, подвижность и другие качества, которые обеспечивают гармоническое развитие подростка.

Условия набора в учебные группы: в объединение принимаются девочки и мальчики разного социального статуса, проявившие интерес к тому виду спорта и не имеющие противопоказаний, ограничений по здоровью.

Количество обучающихся в группе – 14 - 15 человек.

Срок реализации программы: 1 год обучения.

Объём программы: 216 часов.

Форма обучения: очная.

Язык обучения: русский.

Режим занятий. Занятия проводятся три раза в неделю, продолжительностью 80 минут.

Форма проведения занятий: групповая.

Принципы образовательной деятельности.

- принцип гуманизации образовательного процесса: учет индивидуальных особенностей и возможностей, ориентация на личность ребенка, уважение уникальности и своеобразности каждого ребенка, признание ребенка высшей социальной ценностью;

- принцип самоценности развитие интеллектуальных, коммуникативных, физических способностей ребенка;

- принцип систематичности и последовательности;

- принцип средового подхода: использование возможностей социокультурной среды, социальная адекватность, учет разнообразия влияния микросферы на ребенка;

- принцип педагогической поддержки: оказание помощи детям в решении их индивидуальных проблем, связанных с перспективой успешного обучения;

- принцип добровольности;

- принцип психологической комфортности (создается образовательная среда, обеспечивающая снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса);

- принцип вариативности (у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора);

- принцип творчества (процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности);

- принцип непрерывности (обеспечиваются преемственные связи между всеми ступенями обучения).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: содействие развитию личностных качеств и способностей посредством занятий физической культуры.

Задачи программы:

Образовательные:

- формировать технические навыки бега, прыжков и метаний и умения применять их в различных условиях;
- формировать общие представления о различных видах легкой атлетики, их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- обучать основам техники бега, прыжков и метаний, безопасному поведению на занятиях на стадионе (спортивной площадке), в легкоатлетическом манеже, в спортивном зале, при проведении соревнований по кроссу и различным эстафетам; отдыхе на природе, в критических ситуациях;
- обучать правильному выполнению специальных физических упражнений;
- обучать учащихся безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;
- обучать элементарным теоретическим сведениям о личной гигиене, истории развития лёгкой атлетики.

Развивающие:

- развить лидерские качества;
- развить потребность в здоровом образе жизни и систематическим занятиям спортом или физической культурой;
- развивать положительную мотивацию и устойчивый учебно-познавательный интерес к предмету «Физическая культура»; удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами различных видов легкой атлетики;
- сформировать у учащихся двигательные умения и навыки, необходимые для занятий лёгкой атлетикой.
- укреплять физическое, психологическое и социальное здоровье обучающихся, развивать основные физические качества, обеспечение культуры безопасного поведения средствами легкой атлетики;

Воспитательные:

- воспитывать общее культурное развитие личности обучающегося средствами легкой атлетики, в том числе, для самореализации и самоопределения;
- воспитать у учащихся дисциплинированность, решительность, чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимопонимания;
- воспитывать у учащихся умение мобилизовать свои физические и духовные силы.

1.3. Планируемые результаты

В ходе освоения данной программы обучающиеся будут:

знать:

- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры;

- как оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной (тренировочной) и соревновательной деятельности.

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей;

- о значении правильного питания при занятиях физической культурой и спортом;

- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;

- основы личной гигиены, причины травматизма на занятиях и их предупреждение.

уметь:

- предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

- максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий.

владеть:

- умением работы в группе;

- длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- техническими действиями в лёгкой атлетике, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

1.4. Содержание программы

1.4.1. Учебный план

Таблица 1

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации, контроля
		Всего часов	теория	практика	
1	Техника безопасности на занятиях л/атлетикой	2	2		Опрос
2	Здоровье, гигиена и развитие человека.	2	2		Опрос
3	Самоконтроль	2	2		Самоконтроль
4	История развития лёгкой атлетики	2	2		Опрос
5	Общая физическая	79		79	Тестирование

	подготовка.				
6	Специальная физическая подготовка.	60		60	Тестирование
7	Упражнения из других видов спорта	18		18	Тестирование
8	Основы техники видов л/атлетики.	30		30	Тестирование
9	Контрольные испытания.	12		12	Прием нормативов
10	Соревнования.	9		9	Результат
	Итого	216	8	208	

1.4.2. Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка:

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Изменение роста, веса и силы мышц.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Контроль над правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

Названия и правила подвижных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность. Ознакомление с нормативами комплекса ГТО.

Практическая часть: Раздел: ОФП

1.Лёгкая атлетика.

Теоретические знания:

- Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой.
- Простейшие упражнения на освоение техники.

- Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой.
- Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.
- Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике.

Практические умения:

1.1. Ходьба и бег, кроссовая подготовка.

- Закрепление навыка правильной осанки.
- Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.
- Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.
- Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.
- Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров.
- Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения.
- Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий.
- Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту.
- Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.
- Специальные беговые легкоатлетические упражнения.
- Обучение технике высокого старта *1.2. Прыжки.*
- Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.
- Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.
- Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега.
- Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей.
- Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.
- Упражнения с длинной скакалкой: пробегание
- через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.
- Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении. *1.3. Метание и ловля*

- Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.
- Упражнения в жонглировании мячами.
- Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой.
- Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи.

1.4. Упражнения на развитие физических качеств:

Выносливость:

- Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м. □ Чередование ходьбы и бега до 1000м. *Быстрота:*
- Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м).

Скоростно-силовые способности:

- Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м..
- Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.

Ловкость:

- Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.
- Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений. *Скоростно-силовые качества:*
- Бег по наклонной плоскости.
- Многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см.
- Броски набивных мячей массой до 1 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

Выносливость:

- Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности.
- равномерный бег, чередующийся с ходьбой до 1,5 км .
- Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с равномерным бегом в режиме большой интенсивности до 200м.

Быстрота: □ Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров.

2. Гимнастика с элементами акробатики:

Теоретические знания:

- Правила поведения и меры безопасности на гимнастику.
- Простейшие упражнения на освоение техники.
- Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий гимнастикой.

- Причины травм и их профилактика. Техника безопасности. **Практические умения:**

1.1. Прикладные упражнения.

- Простейшие виды построений и перестроений.
- Основные положения и движения рук, ног и туловища без предметов и с предметами.
- Упражнения разностороннего воздействия для плечевого пояса, туловища и ног, проводимые с музыкальным сопровождением и без него.
- Доступные упражнения в смешанных и простых висах с различными хватами.
- Смешанные упоры и различные передвижения в них на полу, гимнастических матах, скамейках.
- Лазание в различных направлениях в смешанных и простых висах на гимнастической стенке.
- Лазание по канату и шесту.
- Перелезания через препятствия.
- Упражнения в равновесии на мате и в движении с уменьшением площади опоры, увеличением высоты опоры, изменением исходного положения, выполнением движений руками, ногами, туловищем, поворотом, изменением скорости передвижения.
- Преодоление полос препятствий с использованием навыков прикладных гимнастических видов движений.

1.2. Общеразвивающие и оздоровительные упражнения:

Упражнения на развитие гибкости:

- Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами; □ Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.
- Выпады и полушпагаты на месте.
- «Выкруты» со скакалкой.

Упражнения на развитие ловкости и координации:

- Произвольное преодоление простых препятствий.
- Передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе.
- Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы по заданию.
- Упражнения на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление в стойках на ногах для рук, головы, туловища, в седах и положениях лёжа.
- Жонглирование малыми предметами.

Упражнения на формирование осанки:

- Упражнения на проверку осанки, ходьба на носках, ходьба с заданной осанкой, виды стилизованной ходьбы.

Упражнения для развития силовых способностей:

- Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги.
- Упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 гр, гимнастические палки) с включением в работу основных мышечных групп.

Упражнения для развития гибкости:

- Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.
- Полушпагат и широкие стойки на ногах.

Упражнения на развитие ловкости и координации:

- Преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.
- Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями ногами и руками.
- Равновесие типа «ласточка» на широкой и ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений; воспроизведение поз по заказу и словесному описанию.
- Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие.
- Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; «выключение» и «включение» звеньев, полное расслабление всех мышц.

Упражнения на формирование осанки:

- Комплексы корригирующих упражнений; на контроль ощущений в постановке головы, плеч, позвоночного столба.
- Передвижения с заданной осанкой; ходьба под музыкальное сопровождение, танцевальные движения.

Упражнения на развитие силовых способностей:

- Лазание по гимнастической стенке (комплексы упражнений с различной направленностью передвижений); по наклонной гимнастической скамейке (в упоре на коленях и в упоре присев).
- Перелезания через препятствия с опорой на руки.
- Подтягивание в висе лёжа;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.
- Комплексы упражнений с гантелями (малыми), набивными мячами (до 1 кг).
- Прыжковые упражнения; многоскоки; прыжки с продвижением поочерёдно на правой и левой; прыжки вверх и вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик.

1.3. Элементы акробатических упражнений:

- Группировка, перекаты вперёд и назад из различных исходных положений.
- Кувырок вперёд и назад в группировке.
- Кувырок назад в стойку на одно колено.
- Кувырок назад в полушпагат (девочки).
- Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики).
- Длинный кувырок вперед (мальчики).
- Стойка на голове и руках с согнутыми ногами (мальчики).
- Стойка на лопатках (с поддержкой, с опорой прямыми руками).
- Кувырок назад в упор присев из стойки на лопатках.
- Стойка на голове и руках силой (мальчики).
- Мост из положения, лежа с помощью.
- Мост из положения, стоя с помощью (девочки).
- Комбинации из изученных элементов.
- Сгибание и разгибание рук в упоре: на гимнастической скамейке(девочки), на полу (мальчики).
- Равновесия: повороты на опоре.
- Равновесие, стоя на одной ноге, другая согнута или поднята вперёд.
- Ходьба вперёд и назад с полуприседом на одной ноге.
- Приставные шаги, переменные, быстрые шаги. Ходьба вдвоем, втроём, взявшись за руки.
- Расхождение вдвоем при встрече.
- Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, гимнастических скамеек, снарядов, каната, элементов акробатики и т.д. на усмотрение педагога.

3.Подвижные игры.

Преподаватель выбирает самостоятельно:

- Индивидуальные, парные, коллективные игры.
- Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений.
- Подготовительные игры к баскетболу, футболу и другие.
- Эстафеты.
- Упражнения при горизонтальном положении туловища.
- Упражнения в положении туловища ниже горизонтального.

1.1. Примерный перечень подвижных игр для 10-12 лет:

Игры-соревнования (эстафеты). Игровые задания: «Кто быстрее перенесёт кегли?», «Ходьба и бег с препятствиями» (по шнуру, по гимнастической скамейке), «Кто быстрее докатит обруч до флажка?», «Не намочи ног»(пройти по кубам), «Построение и перестроение команд», «Найди, где спрятано», «Кто дольше?»(стойка на бревне на одной ноге), «Пройди и не урони» (пройти

расстояние с мешочком на голове), «Покрути обруч», «Кто быстрее соберёт овощи?», «Переход через болото» (по дощечкам, кубам, бревну), «Кто быстрее?» (перетянуть шнур), «Кто первым доставит флажок?» (преодолевая препятствия), «Кто самый ловкий?» (проползти под дугой, пролезть в два обруча, перепрыгнуть «ручеек» и доставить пакет).

Игры со скакалками. Выполнить упражнения: «Кто быстрее?» (прыжки через скакалку, продвигаясь вперёд до условного места), «Кто дольше?» (прыжки через скакалку на месте), «Кто как умеет?» (каждый играющий показывает движения).

«Охотник (и) и звери», «Рыбак и рыбки», «Бездомный заяц», «Кто быстрее?», «Ровным кругом» (сделай фигуру), «Совушка», «Карусель», «Зайцы и волк», «Кошка и мыши», «Пятнашки», «Не мочи ног», «Мышеловка», «Ловишки с мячом», «Космонавты», «Биты», «Не оставайся на полу»(земле), «Кого называли, тот ловит мяч», «Пожарные», «Кегли», «Колпак и палочка», «Караси и щука», «Камешки», «Пустое место».

Игровые задания: «Пройди и не урони» (ходьба по доске или скамейке с мешочком на голове), «Не сходи со шнура» (прыжки на одной ноге по расположенному на полу шнуру), «Попади мячом в цель» (метание в горизонтальную цель), «Кто ловкий?» (бежать и нести шарик в ложке), «Канатоходец» (пройти по канату, положенному на полу, на четвереньках, опираясь руками о канат), «Кто дальше прыгнет?» (прыгнуть в длину с места через положенный на полу канат), «Чья команда сильнее?» (перетягивание каната), «Кто бросит дальше?» (метать правой и левой рукой вдаль), «Передай мяч» (передавать мяч над головой от первого члена команды к последнему- кто быстрее?), «Пронести мяч» (пройти определённое расстояние, ударяя мяч о пол), «Мяч о стенку» (ударить мяч о стенку и ловить его), «Попади мячом в кольцо» (с расстояния 2-3 м), «Перепрыгнули ручеек» (перепрыгнуть через две положенные на расстоянии палки), «Бросаю-ловлю» (посчитаем вместе, сколько раз ты поймал мяч), «Кто быстрее?» (прыжки вперёд с мячом, зажатым между коленями), «Трудные препятствия» (пронести два ведёрка, наполненных водой; быстро перенести картошку в ложке).

Воспитательная работа

Воспитательная работа в спортивно – оздоровительной группе направлена на создание условий для развития личности, ориентированной на здоровый образ жизни и на умение организовать свой досуг посредством занятий физической культурой. Весь процесс воспитания строится на тесном сотрудничестве педагога дополнительного образования, родителей, школы и медиков. На протяжении работы формируются такие нравственные качества как доброжелательность, честность, упорство, дисциплинированность, чувство прекрасного, аккуратность и ответственность. Воспитательные средства: личный пример, высокая организация учебно – тренировочного процесса, атмосфера трудолюбия, система стимулирования, дружный коллектив.

1.4.3. Оценка результатов обучения на стартовом уровне

Для оценки результатов обучения на стартовом уровне применяется комплексный мониторинг и промежуточная диагностика в конце каждого полугодия: мониторинг результатов обучения по программе (теоретическая подготовка, практическая подготовка) (Приложение 3); мониторинг уровня проявления компетенций (Приложение 4), мониторинг уровня проявления личностных качеств (Приложение 5), сводную карту педагогического мониторинга (Приложение 6).

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2

№п/п	Год обучения, уровень, номер группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебной недели	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Не рабочие праздничные дни	Срок проведения промежуточной аттестации
1	2024-2025 обучения, группа №1, стартовый уровень	01.09. 2023	31.05. 2024	36	108	216	2 часа 3 раза в неделю	4 ноября, 1-9 января, 8 марта, 23 февраля, 1, 9 мая	Декабрь, май

2.2. Оценочные материалы

Комплекс оценочных контрольно-измерительных материалов включает в себя: перечень вопросов к каждому изученному разделу для проверки теоретических знаний и освоенной терминологии; перечень упражнений и заданий для самостоятельных тематических работ с указанием соответствующих разделов. Все указанные материалы используются для мониторинга при проведении промежуточной аттестации (Приложение 2).

2.3. Формы выявления и оценки образовательных результатов

Виды контроля

Для отслеживания результативности образовательной деятельности проводится следующий контроль: входной (на начало года), текущий (на каждом занятии), промежуточный (по завершении раздела), итоговый (в конце каждого полугодия, в конце учебного года).

Таблица 3

Название раздела	Формы аттестации/контроля
Вводный инструктаж по ТБ. История развития тенниса.	Анкетирование.

Основные понятия легкой атлетики. Общая физическая подготовка	Беседа, опрос. Выполнение практических заданий.
Техническая подготовка	<i>Текущий контроль:</i> - выполнение нормативов.
Тактическая подготовка	Практическое задание.
Контрольные нормативы	<i>Промежуточный контроль:</i> выполнение нормативов.
Участие в соревнованиях по календарному плану	<i>Текущий контроль:</i> - участие в соревнованиях.

Формы отслеживания, фиксации, предъявления, демонстрации образовательных результатов:

Журнал учета работы педагога, наблюдение и дневник наблюдений, опрос, самостоятельная работа, мониторинг результатов обучения, фотоматериалы, видеозаписи, открытое занятие, соревнование, поединки, показательные выступления, аналитический материал по итогам проведения диагностики, аналитический материал по итогам тестирования и мониторинга.

2.4. Формы промежуточной аттестации

Формы промежуточной аттестации: опрос, тестирование, зачет, самостоятельная работа, сдача нормативов. Аттестация первого года обучения проводится дважды: в конце первого полугодия, в конце второго полугодия.

Оценка уровней освоения программы проводится по критериям, представленным в Таблице 4.

Уровни освоения программы и критерии оценивания

Таблица 4

Уровни	Показатели
Высокий	<i>Теоретические знания:</i> обучающийся усвоил материал и способен уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагать; умеет обосновывать и аргументировать выдвигаемые им идеи, делать выводы и обобщения; владеет понятиями. <i>Практические навыки:</i> обучающийся способен применять в ходе практической деятельности полученные знания, умения и навыки. Работу выполняет самостоятельно.
Средний	<i>Теоретические знания:</i> обучающийся усвоил материал, но вызывает трудности логичное, последовательное и грамотное его изложение, допускает несущественные ошибки и неточности; частично владеет системой понятий. <i>Практические навыки:</i> обучающийся владеет базовыми знаниями, умениями и навыками, но не всегда может выполнить самостоятельное задание без помощи педагога. В работе допускает небрежность, делает ошибки, но может устранить их после наводящих вопросов или самостоятельно.

Низкий	<p><i>Теоретические знания:</i> обучающийся не усвоил значительную часть материала, допускает существенные ошибки и неточности при его изложении; не может аргументировать научные положения; не формулирует выводов и обобщений; не владеет понятийным аппаратом.</p> <p><i>Практические навыки:</i> обучающийся владеет минимальными начальными знаниями, умениями и навыками; способен выполнять каждую операцию только с подсказкой педагога или одноклассников. В работе допускает грубые ошибки, не может их найти даже после указания педагога.</p>
--------	--

2.5. Методическое обеспечение программы

Современные педагогические технологии

На занятиях применяются следующие современные педагогические и информационные технологии, их комбинации и элементы: технология личностно-ориентированного обучения, технология продуктивного обучения, технология сотрудничества, технология создания ситуаций успеха, здоровьесберегающие технологии.

Методы обучения

В процессе реализации программы применяются следующие методы обучения:

- словесный (рассказ, беседа, объяснение);
- практический (упражнения, тренировка, самостоятельная работа);
- наглядный (показ педагога, видео-просмотры)
- репродуктивный (повторение освоенных приёмов, самостоятельная работа);
- метод стимулирования (поощрения, эмоциональный отзыв);
- метод самоконтроля, формирования ответственности учащихся (самоанализ освоенных движений);
- метод контроля (опросы, наблюдение; контроль нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке; контрольные соревнования).

На занятиях могут использоваться элементы и различные комбинации методов обучения по выбору педагога.

Принципы организации учебной деятельности:

- в основе обучения лежит системный, деятельностный и личностно-ориентированный подходы;
- наглядность и доступность обучения;
- учет возрастных особенностей детей при подаче учебного материала.

Особенности и формы организации образовательного процесса: групповая.

Примерный алгоритм проведения учебного занятия

Таблица 5

Этап занятия		Вид деятельности
1	Организационный этап	Организация учащихся на начало занятия. Повторение правил безопасной работы в зале.
2	Подготовительный этап	Комплекс общеразвивающих упражнений.
	Основной этап	Изучение нового материала; совершенствование

3		усвоенных навыков, умений; закрепление разученного материала; сдача контрольных нормативов.
4	Завершающий этап	Заминка (восстановительные упражнения). Рефлексия, самоанализ результатов. Обсуждения результатов занятия. Подведение итогов занятия.

Типы учебного занятия по дидактической цели: вводное занятие, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений, навыков, комбинированное занятие и другие;

Формы учебного занятия по особенностям коммуникативного взаимодействия: традиционное учебное занятие, практическое занятие, занятие-тренировка, занятие-соревнование.

Таблица 6

№п/п	Тема занятия	Дидактические и методические материалы
1	Введение в программу	- Инструкции по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике; - инструкции по технике безопасности при работе с оборудованием. - физкультурно-оздоровительные комплексы; - специализированная учебная литература по различным видам легкой атлетике; - аудио- и видеоматериалы, методические рекомендации по организации образовательного процесса; - Мультимедийные презентации: -Гигиена спортсмена. -История развития легкой атлетике. История возникновения.
2	Теоретическая подготовка	- Справочные материалы: форма для занятий легкой атлетикой;
4	Общая физическая подготовка	- Комплексы упражнений ОФП для развития различных групп мышц/физических качеств.
5	Специальная физическая подготовка	- Специальные упражнения для развития СФП; - Комплексы упражнений СФП для развития различных групп мышц/физических качеств. - инструкция «Правила безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования.»
6	Техническо-тактическая подготовка	- Терминология по различным видам легкой атлетике; -Видеоматериалы
7	Промежуточная аттестация	- Сдача нормативов; - Терминологические диктанты.

8	Участие в спортивных мероприятиях	- правила соревнований по различным видам легкой атлетики.
---	-----------------------------------	--

2.6. Условия реализации программы

Материально-технические условия

Кабинет. Для занятий объединения используется спортивный зал, отвечающий санитарно-эпидемиологическим требованиям (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.)

Площадь зала соответствует допустимым размерам из расчета не менее 4 кв. м. площади на учащегося. Стены гладкие, окрашенные в светлые тона. Аптечка с необходимыми средствами для оказания первой помощи. Уборка происходит только влажным способом. Внутренняя поверхность стен зала не имеет выступов (пилястр, полуколонн и т.п.). Двери без выступающих наличников. Температура воздуха в додзе – 14-15С, относительная влажность воздуха – 35-60 %. Место для медитации (далее – додзё) имеет прямое естественное освещение. Помещение сухое, с естественным доступом воздуха, легко проветриваемое.

Оборудование, инвентарь.

- секундомер-1 шт;
- рулетка– 1 шт.;
- скакалки– 10 шт.;
- фишки-20 шт.;
- конусы- 20 шт.;
- барьер легкоатлетический универсальный-10 шт.;
- гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг-10 шт.;
- мяч для метания 140 г-10 шт.;
- палочка эстафетная-5 шт.;
- планка для прыжков в высоту- 1 шт.;
- стойка для прыжков в высоту- 1 шт.;
- скамейка гимнастическая- 2шт.;
- гимнастический мат – 6 шт.;
- резиновая дорожка для прыжков в длину- 1 шт.;
- стартовые колодки-8 шт.;
- ядро массой 3,0 кг- 5 шт.;
- диск массой 1,0 кг- 5 шт.;
- диск массой 1,5 кг- 5 шт.;
- копье массой 600 г- 5 шт.;
- копье массой 800 г- 5 шт.;
- молот массой 3,0 кг- 5 шт.;
- перекладина гимнастическая – 1шт.;
- фитнес резинки разной нагрузки -10 шт.;
- медбол- 10 шт.;
- парашют для бега- 1 шт.

Техническое обеспечение: Ноутбук или видео и аудио-магнитофоны.

Кадровые условия

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий профессиональную подготовку по профилю деятельности и соответствующий профессиональному стандарту по должности «педагог дополнительного образования».

3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

3.1. Введение

Программа «Легкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность. Рассчитана на стартовый уровень освоения учебного материала.

Срок реализации – 1 год.

Возраст учащихся - 9-10 лет

В объединении «Легкая атлетика» дети получают не только знания и умения по выбранному направлению, но и учатся быть социально активными, информационно грамотными и полезными членами общества. В содержании образовательного процесса наряду с образовательными и творческими задачами обязательно присутствуют задачи: воспитательные, направленные на организацию социального опыта ребенка, формирование социальной активности, адаптивности, социальной ответственности.

Организуя индивидуальный процесс, педагог решает целый ряд педагогических задач:

- помогает ребенку адаптироваться в новом детском коллективе, занять в нем достойное место;
- выявляет и развивает потенциальные общие и специальные возможности и способности обучающегося;
- формирует в ребенке уверенность в своих силах, стремление к постоянному саморазвитию;
- способствует удовлетворению его потребности в самоутверждении и признании, создает каждому «ситуацию успеха»;
- развивает в ребенке психологическую уверенность перед публичными показами (выставками, выступлениями, презентациями и др.);
- формирует у обучающегося адекватность в оценках и самооценке, стремление к получению профессионального анализа результатов своей работы;
- формирует у обучающегося коллективную ответственность, умение взаимодействовать с другими членами коллектива.

3.2. Цель и задачи воспитания

Цель воспитательной работы в детском объединении: создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности обучающегося – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и свободной, социально – мобильной, востребованной в современном обществе.

Достижению поставленной цели воспитания будет способствовать решение следующих основных задач:

- использовать социокультурное и Интернет-пространство для усиления воспитательной составляющей учебного занятия;

- обеспечить развитие личности, формирование компетенций, необходимых для жизни;
- приобщить обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям;
- воспитать внутреннюю потребность личности в здоровом образе жизни, ответственном отношении к природной и социокультурной среде обитания;
- организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

3.3. Направления деятельности

- Гражданско-патриотическое воспитание
- Духовно-нравственное воспитание
- Здоровьесберегающее воспитание
- Взаимодействие с родительской общественностью

3.4. Формы, методы, технологии

Формы: праздник, соревнование, экскурсия, акция, конкурсно-развлекательные программы, беседа.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, поддержка, стимулирование, коллективное мнение, положительная мотивация, создание ситуации успеха.

Технологии:

- педагогическая поддержка;
- игровые технологии.

3.5. Диагностика результатов воспитательной деятельности

Таблица 7

Периодичность	Качества личности учащихся	Методы (методики)	Кто проводит	Итоговые документы
2 раза в год (октябрь, апрель-май)	Культура поведения	Опрос, тестирование, наблюдение	педагог дополнительного образования	Результат тестирования
2 раза в год (сентябрь, апрель)	Уровень развития физических качеств учащихся: выносливость, реакция, скоростные показатели	Наблюдение	педагог	протокол

3.6. Планируемые результаты воспитательной рабочей программы.

- Культура организации своей деятельности;
- Адекватность восприятия оценки своей деятельности и ее результатов;
- Коллективная ответственность;
- Умение взаимодействовать с другими членами коллектива
- Толерантность;
- Активность и желание участвовать в делах детского коллектива;
- Стремление к самореализации социально адекватными способами;
- Соблюдение нравственно-этических норм (правил этикета, общей культуры речи, культуры внешнего вида).

**Календарный план воспитательной работы
на 2024-2025 учебный год**

Приложение 1
к рабочей программе воспитания

Таблица 8

№ п/п	Наименование мероприятий	Форма проведения	Сроки место проведения	Ответственные
1	Открытие школьной спартакиады	Праздник	Сентябрь	Педагог дополнительного образования
2	День здоровья	Праздник	Ноябрь	Педагог дополнительного образования
3	«День матери»	Праздник	Ноябрь	Педагог дополнительного образования
4	Соревнования по настольному теннису среди обучающихся	Соревнования	Январь	Педагог дополнительного образования
5	День здоровья	Соревнования	Февраль	Педагог дополнительного образования
6	Президентские спортивные игры	Соревнования	Март	Педагог дополнительного образования
7	Всемирный день здоровья	Соревнования	Апрель	Педагог дополнительного образования
9	Закрытие школьной спартакиады	Праздник	Май	Педагог дополнительного образования

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Абрамов Э.Н., Бобкова Л.Г. разработка рабочих программ по учебному предмету «Физическая культура»: Методические рекомендации. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2006-22с.
- 2.Абрамов Э.Н. Оценка по физической культуре: нормативно-правовые и организационные аспекты: Методические рекомендации.- Курган: ИПКиПРО Курганская обл. 2005,-24с.
- 3.Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов-Ростовн/Д: Феникс, 2004-192с.
- 4.Лях В.И., Зданович А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 111 классов.- Курган: ИПКиПРО Курганской обл. 2005. – 72с.
- 5.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов институтов физкультуры- М. :Физкультура и спорт,1991.-543 с.
- 6.Настольная книга учителя физической культуры: Справ. - метод. Пособие / Сост. Б.И.Мишин.- М.: «Издательство Астрель», 2003. – 626с.
- 7.Н.Г.Озолин. Разминка спортсмена. Москва, Издательство «Физкультура и спорт» М.1967.-40с.
- 8.Ф.О.Куду. Лёгкоатлетические многоборья. М., Издательство «ФиС»1970.-57с.
- 9.Г.В.Коробков. Рыцари «Королевы».М.Издательство «Советская Россия» 1966.-134с.
- 10.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов ВУЗов – 2-е изд.,испр. И доп.-М.:Изд. Дом «Академия», 2001.-480 с.
- 11.Интернет-ресурсы.

Для обучающегося:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г

5. ПРИЛОЖЕНИЯ

Календарно-тематическое планирование на 2024-2025 учебный год

Таблица 9

№ п/п	Дата (план)	Дата (факт)	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия, тип занятия	Место проведения	Виды контроля
1.			Обеспечение ТБ на занятиях. Проверка Физ.подготовленности	2	Комбинированное	Спортивный зал	Хронометрирование, тестирование
2.			Ознакомление с видами л/а	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальное наблюдение
3.			Обучение подв.играм	2	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение
4.			Обучение эстафетам,	2	Комбинированное	Спортивный зал	Пульсометрия
5.			Обучение основам прыжков	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальное наблюдение
6.			История л/а. обучение прыжкам	2	Комбинированное	Спортивный зал	Перекрёстный контроль
7.			Подготовка к тестированию	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль
8.			Тестирование	2	Комбинированное	Спортивный зал	Оценочный контроль
9.			Основы гигиены, обучение упр. акробатики	2	Комбинированное	Спортивный зал	Перекрёстный контроль
10.			Обучение прыжкам в длину	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль

11.			Развитие ловкости	2	Комбинированное	Спортивный зал	Оценочный контроль
12.			Обучение отталкиванию	2	Комбинированное	Спортивный зал	Замеры результатов
13.			Обучение основам бросков	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль
14.			Самоконтроль, разучивание упр. гимнастики	2	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение
15.			Обучение основам метаний	2	Комбинированное	Спортивный зал	тестирование
16.			Обучение ведению мяча	2	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение
17.			Соревнование в подгруппах	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль
18.			Обучение приземлению в прыжках	2	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение.
19.			Обеспечение ТБ на занятиях. Проверка физ. подготовленности	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
20.			Ознакомление с видами л/а	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
21.			Обучение подв.играм	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
22.			Обучение эстафетам,	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
23.			Обучение основам прыжков	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
24.			История л/а. обучение прыжкам	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
25.			Подготовка к тестированию	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
26.			тестирование	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение

27.		Обучение усложнённым эстафетам	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
28.		Обучение усложнённым эстафетам	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
29.		Обучение основам высокого и низкого старта	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
30.		Обучение стартовому разгону	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
31.		Низкий старт	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
32.		Разучивание сложных координационных упр	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
33.		Совершенствование сложных координационных упр.	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
34.		Совершенствование метаний разных мячей	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
35.		Ознакомление с прыжком в высоту «фосбери-флоп»	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
36.		Совершенств.отталкивания в прыжках в высоту	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
37.		Обучение приземлению в прыжках в высоту	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
38.		Правила в сорев.по л/а, совершенс.прыжков	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
39.		Спринтерский бег, равномерный бег	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
40.		Совершенствование метаний	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
41.		Совершенств. отталкивания в прыжках в высоту	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
42.		Обучение приземлению в прыжках в высоту	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение

43.		Правила в сорев. по л/а, совершенс.прыжков	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
44.		Спринтерский бег, равномерный бег	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
45.		Ознакомление с нормативами комплекса ГТО	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
46.		Обучение новым эстафетам	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
47.		Подготовка к сдаче норм ГТО	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
48.		Совершенствование упр.комплекса ГТО,	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
49.		Ознакомление с прыжком с шестом	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
50.		Развитие прыгучести	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
51.		История Олимпиад	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
52.		Метание малого мяча в цель	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
53.		Развитие ловкости, скорости	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
54.		Игра в баскетбол	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
55.		Ознакомление игрой в гандбол	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
56.		Спортсмены-воины, разучивание эстафет	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
57.		Развитие скорости	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
58.		Развитие выносливости	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
59.		Тестирование в беге	2	Комбинированное	Спортивный	Визуальный	контроль.

						зал	Наблюдение	
60.		Прыжки в длину, метание мяча	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.	
61.		Пожарная безопасность	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.	
62.		Эстафеты, прыжки в высоту	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.	
63.		Обеспечение ТБ на занятиях. Проверка физ.подготовленности	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.	
64.		Бег на средние дистанции	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.	
65.		Обучение подв.играм	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.	
66.		Обучение эстафетам,	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.	
67.		Обучение усложнённым прыжкам	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.	
68.		История л/а. обучение прыжкам	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.	
69.		Подготовка к тестированию	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.	
70.		тестирование	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.	
71.		Обучение усложнённым эстафетам	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.	
72.		Закрепление навыков	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.	
73.		Закрепление техники бега	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.	
74.		Задание самостоятельной работы	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.	
75.		ТБ, подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.	

76.			Разучивание новых упр.СФП	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
77.			Упр.комплекса ГТО	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
78.			Соревнование в подгруппах	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
79.			обучение барьер. бегу	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
80.			Обучение приземлению в прыжках	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
81.			Подготовка к соревнованиям СФП	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
82.			соревнования	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
83.			Обеспечение ТБ на занятиях. Проверка физ.подготовленности	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
84.			Ознакомление с видами л/а	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
85.			Обучение подв. играм	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
86.			Обучение эстафетам,	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
87.			Обучение основам прыжков	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
88.			История л/а. обучение прыжкам	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
89.			Подготовка к тестированию	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
90.			тестирование	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
91.			Обучение усложнённым эстафетам	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
92.			Обучение усложнённым эстафетам	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.

93.			Обучение основам высокого и низкого старта	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
94.			Обучение стартовому разгону	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
95.			Низкий старт	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
96.			Разучивание сложных координационных упр.	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
97.			Совершенствование сл. координационных упр.	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
98.			Совершенствование метаний разных мячей	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
99.			Ознакомление с прыжком в высоту «фосбери-флоп»	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
100			Совершенс. отталкивания в прыжках в высоту	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
101			Обучение приземлению в прыжках в высоту	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
102			Правила в сорев. по л/а, совершенс. прыжков	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
103			Спринтерский бег, равномерный бег	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
104			Подвижные игры		Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
105			Совершенс. отталкивания в прыжках в высоту	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
106			Обучение приземлению в прыжках в высоту	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
107			Правила в сорев. по л/а, совершенс.прыжков	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
108			Спринтерский и равномер.бег	2	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.

**Оценочные материалы для мониторинга
Диагностический инструментарий
Стартовый уровень**

Теоретические знания

- знакомить с историей развития лёгкоатлетического спорта;
- знакомить с именами и достижениями выдающихся спортсменов, тренеров легкой атлетики прошлого и настоящего;
- формировать этику поведения в спортивном зале;
- знакомить с основами анатомии и физиологии человека;
- учить приемам, способам и упражнениям общефизической и специальной физической подготовки;
- знакомить со специальной терминологией;
- учить основам тактики, техники;
- учить способам закаливания;
- формировать основы профилактики травматизма в легкой атлетике;
- ориентировать на соблюдение режима занятий, гигиены, питания, здорового образа жизни;
- учить выполнять стартовое положение;
- учить выполнять перемещения;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП, СФП, силовой подготовке.
- знакомить с тактическими разновидностями во время соревнований;
- знакомить с правилами соревнований по различным видам лёгкой атлетики.

Тестирование ОФП

1. Прыжки со скакалкой.
2. Прыжки с места в длину.
3. Приседания.
4. Отжимание в упоре лежа.
5. Упражнение для пресса – подъем туловища.

**МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

Объединение «Лёгкая атлетика», 2024-2025 уч. Год

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого показателя	Кол-во баллов	Способы отслеживания результатов
1. Теоретическая подготовка				
1.1. Теоретически е знания (по разделам учебного плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям	Низкий уровень (учащийся овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой в конкретный период)	1	Тестирование, контрольный опрос
		Средний уровень (объём усвоенных учащимся знаний составляет более ½)	2	
		Высокий уровень (учащийся освоил весь объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период)	3	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Низкий уровень (учащийся часто избегает употреблять специальные термины)	1	Собеседование, тестирование
		Средний уровень (учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой)	2	
		Высокий уровень (учащийся употребляет специальные термины осознанно, в полном соответствии с их содержанием)	3	
2. Практическая подготовка				
2.1. Практические умения и навыки (по разделам учебного плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Низкий уровень (учащийся овладел программными умениями и навыками менее чем ½)	1	Контрольное задание, практическая работа
		средний уровень (объём освоенных учащимся умений и навыков составляет более ½)	2	
		Высокий уровень (учащийся овладел всеми программными умениями и навыками за конкретный период)	3	
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	Низкий уровень (учащийся испытывает значительные затруднения при работе с оборудованием)	1	Контрольное задание, практическая работа
		Средний уровень (учащийся работает с оборудованием с	2	

		помощью педагога)		
		Высокий уровень (учащийся работает с оборудованием самостоятельно, без затруднений)	3	
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	Низкий (элементарный) уровень (учащийся может выполнять лишь простейшие практические задания педагога)	1	Контрольное задание, практическая работа
		Средний (репродуктивный) уровень (учащийся в основном выполняет задания на основе образца)	2	
		Высокий (творческий) уровень (учащийся выполняет практические задания с элементами творчества)	3	

Критерии оценки результатов обучения учащихся:

- (Н) низкий уровень – 1 балл за каждый показатель;
- (С) средний уровень – 2 балла за каждый показатель;
- (В) высокий уровень – 3 балла за каждый показатель.

Примечание

Для показателей пунктов 1.1 и 2.1 оценивается каждый раздел учебного плана программы и высчитывается количество баллов на основе среднего арифметического

**МОНИТОРИНГ УРОВНЯ ПРОЯВЛЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

Объединение «Лёгкая атлетика», 2024-2025 уч. Год

Компетенции	Критерии	Уровень проявления оцениваемой компетенции	Способы отслеживания результатов
3.1. Учебно-познавательные компетенции	Самостоятельная познавательная деятельность, умение ставить цель и планировать работу, анализировать, сопоставлять, делать выводы	Низкий уровень (учащийся затрудняется с целеполаганием, планированием, анализом, самооценкой, почти не проявляет познавательной активности)	Анализ практической, исследовательской работы
		Средний уровень (учащийся с помощью педагога определяет цель, план, результативность своей работы, проявляет познавательную активность к ряду разделов программы в конкретный период)	
		Высокий уровень (учащийся самостоятельно определяет цель, составляет план работы, анализирует, сопоставляет, делает выводы, проявляет интерес и высокую познавательную активность ко всем разделам программы в конкретный период)	
3.2. Информационные компетенции	Овладение основными современными средствами информации, поиск, структурирование, применение новой информации для выполнения работы, для самообразования	Низкий уровень (учащийся слабо ориентируется в источниках информации, испытывает значительные затруднения в ее поиске, структурировании, применении)	Анализ практической, исследовательской работы
		Средний уровень (учащийся с помощью педагога выбирает, структурирует и применяет информацию, в том числе для самообразования)	
		Высокий уровень (учащийся самостоятельно находит источники информации, выбирает новый материал для выполнения работы, для самообразования)	
Коммуникативные компетенции	Способы продуктивного и бесконфликтного взаимодействия в коллективе, речевые умения (изложить свое мнение, задать вопрос, аргументировано участвовать в дискуссии)	Низкий уровень (речевые умения учащегося выражены слабо, поведение в коллективе неуверенное)	Наблюдение
		Средний уровень (учащийся побуждается педагогом к коллективной деятельности, участвует в обсуждениях и дискуссиях выборочно, больше слушает, чем говорит сам)	
		Высокий уровень (учащийся активно и доказательно участвует в коллективных дискуссиях, легко встраивается в групповую работу, поддерживает бесконфликтный уровень общения)	

**МОНИТОРИНГ УРОВНЯ ПРОЯВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

Объединение, «Лёгкая атлетика» 2024-2025 уч. год

Личностные результаты	Критерии личностных результатов	Уровень проявления личностных результатов	Способы отслеживания результатов
4.1. Морально-нравственные установки и смыслы	Понимание ценности здоровья, семьи, учения, внутренняя мотивация к обучению, соблюдение моральных норм в социуме, личностные ценности	Низкий уровень (учащийся не воспринимает или слабо воспринимает ценностные установки по отношению к себе)	Наблюдение
		Средний уровень (учащийся осознает ценностные смыслы только в значимых для себя событиях)	
		Высокий уровень (учащийся демонстрирует интериоризацию ценностных смыслов в любых ситуациях)	
4.2. Мыслительные и психосоматические способности	Виды мышления, мыслительная деятельность, психосоматические способности	Низкий уровень (мышление учащегося в основном образное, слабо выражены способности к анализу, синтезу, сравнению, классификации, психосоматические способности развиты незначительно, личностные качества направлены на реализацию своих интересов)	Наблюдение
		Средний уровень (мышление учащегося в целом ассоциативно-образное с элементами логического, абстрактного, пространственного мышления, психосоматические способности проявляются с помощью педагога, личностные качества частично транслируются в коллектив)	
		Высокий уровень (мышление учащегося комбинированное с преобладанием сложных видов, психосоматика уверенная, самостоятельная, личностные качества позитивные и в целом транслируются в коллектив)	
Общекультурные представления	Культура общения в коллективе, в быту, самоконтроль эмоций и поведения, духовно-нравственные основы, расширение картины мира	Низкий уровень (учащийся не контролирует эмоции и поведение, духовно-нравственные основы неустойчивы и слабо осознаются)	Наблюдение
		Средний уровень (эмоции и поведение учащегося регулируются с помощью педагога, в разной степени выражены, частично расширена картина мира)	
		Высокий уровень (учащийся полностью контролирует свои эмоции и поведение, духовно-нравственные представления ориентированы на социум, на позитивное мировосприятие)	

**Сводная карта педагогического мониторинга
на 2024-2025 учебный год**

Объединение _____, группа _____

Ф.И.О. педагога дополнительного образования _____

**Результаты обучения по программе
«Лёгкая атлетика»**

№ п/п	Фамилия, имя учащихся	Образовательно-предметные результаты				Итого
		Теория		Практика		
		Полугодия				
		1	2	1	2	
1.						
2.						
15.						