

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: 11-14 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Гончарова Ксения Витальевна,  
педагог дополнительного  
образования

г. Курск, 2024 г.

## Оглавление

<b>1. Комплекс основных характеристик программы.....</b>	<b>3</b>
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
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий.....</b>	<b>12</b>
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
<b>3. Рабочая программа воспитания и план воспитательной работы.....</b>	<b>17</b>
<b>4. Список литературы.....</b>	<b>20</b>
<b>5. Приложения .....</b>	<b>21</b>

# 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 11-14 лет.

**Краткая характеристика возрастных особенностей учащихся.**

Подростковый возраст характеризуется бурным ростом и развитием всего организма. Наблюдается интенсивный рост тела, продолжается окостенение скелета, возрастает сила мышц. Улучшается контроль коры головного мозга над инстинктами и эмоциями. Однако процессы возбуждения все еще преобладают над процессами торможения. Происходит половое созревание. Организм подростка обнаруживает большую утомляемость, обусловленную кардинальными переменами в нем. 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 – 15 - 17 человек.

**Срок реализации программы:** 1 год обучения.

**Объём программы:** 108 часов.

**Форма обучения:** очная.

**Язык обучения:** русский.

**Режим занятий.** Занятия проводятся два 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

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Она строится на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок от времени выбора спортивной специализации на последующих этапах подготовки;
- 3) соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню физической подготовленности юных спортсменов;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма спортсмена.

Таблица 1

№	Наименование	Кол-во часов	Формы
---	--------------	--------------	-------

п/п	раздела, темы	Всего часов	теория	практика	аттестации, контроля
1	Физическая культура и спорт в России.	1	1		Опрос
2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	1		Опрос
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1		Самоконтроль
4	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений.	1	1		Опрос
5	Спортивные соревнования, их организация и проведение.	1	1		Тестирование
6	Основы техники и тактики избранного вида спорта.	1	1		Тестирование
7	Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта.	1	1		Тестирование
8	Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта.	1	1		Тестирование
9	Общая физическая подготовка	36		36	Прием нормативов
10	Специальная физическая подготовка	20		20	Результат
11	Техническая подготовка	10		10	Опрос Тестирование
12	Тактическая подготовка	20		20	Опрос Тестирование
13	Учебные и	10		10	Опрос

	тренировочные игры				Тестирование
14	Приемные и переводные нормативы	4		4	Тестирование Самоконтроль
	<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	

#### 1.4.2. Содержание учебного плана

*Тема: История развития легкой атлетики.*

- Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
- История развития легкой атлетики.
- Легкая атлетика - как вид спорта.(история)
- Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
- Легкая атлетика - как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
- Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
- Исторический очерк развития легкой атлетики
- Выдающиеся отечественные спортсмены (чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы, региона и т.д.)

*Тема: Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание.*

- Понятие о гигиене и санитарии.
- Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.
- Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
- Средства закаливания организма - солнце, воздух, вода.
- Понятие о гигиене и санитарии.
- Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.
- Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
- Значение закаливания, Основы и принципы. Средства закаливания - солнце, воздух, вода.
- Понятие о гигиене и санитарии.

-Режим и питание. Значение правильного питания. Назначение жиров, белков, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизнедеятельности.

-Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.

-Режим - учебный, отдыха, питания, тренировки, сна. Распорядок спортсмена.

-Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков.

Профилактика вредных привычек.

**Тема: Правила организации учебного процесса , нормы безопасного поведения**

- Санитарные требования к спортивному залу.

-Требования к инвентарю для проведения учебного процесса.

-Правильный отбор инвентаря

**Тема: Самоконтроль**

-Сущность самоконтроля и роль его при занятиях.

-Значение врачебного исследования оценки физического развития и степени тренированности.

-Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности.

-Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.

-Самоконтроль - важное средство, дополняющее врачебный контроль.

-Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие.

**Тема: Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи.**

-Основы спортивного массажа: понятие массажа и его влияние на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную, лимфатическую, дыхательную и нервную систему, обмен веществ. Виды последовательности массажных приемов: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, поколачивание, похлопывание, рубление, потряхивание, встряхивание, валиние, (согревающий, успокаивающий, возбуждающий, восстановительный).

-Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для легкоатлета меры их профилактики, (во время занятий могут возникнуть различные травмы, и тогда надо своевременно и быстро оказать первую доврачебную помощь.

## **Общая и специальная физическая подготовка**

Общезначительная подготовка направлена на общее развитие и укрепление организма, специальная - на развитие всех органов и систем применительно к требованиям избранного вида легкой атлетики. Для общей физической подготовки используют в большей мере упражнения, оказывающие общее воздействие, а для специальной- строго направленные. С каждым годом обучения доля общезначительной подготовки уменьшается, а специальной - увеличивается.

Одной из главных задач как общей, так и специальной физической подготовки является развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Под общей физической подготовленностью понимают физическое состояние человека, которое приобретает в результате физической подготовки и характеризуются высокой физической работоспособностью, хорошим развитием физических качеств, разносторонним двигательным опытом. ОФП способствует укреплению здоровья, совершенствованию работы всех органов и систем организма человека, развитию основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы, ловкости).

Типичными средствами ОФП легкоатлета являются основная гимнастика, подвижные и спортивные игры, кроссы, упражнения с набивными мячами и другими предметами.

### **Развитие силы (силовая подготовка)**

Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера.

- Упражнения на снарядах и со снарядами
- Упражнения из других видов спорта
- Подвижные и спортивные игры

### **Развитие быстроты (скоростная подготовка)**

Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени

### **Подвижные и спортивные игры**

Развитие выносливости

Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время

упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /лыжи, коньки, плавание, ходьба. Подвижные спортивные игры

Развитие ловкости (координационная подготовка)

Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений

Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения

Подвижные и спортивные игры

Развитие гибкости

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика.

Специальная физическая подготовка используется для целенаправленного развития физических качеств, которые определяют подготовленность спортсменов в избранном виде легкой атлетики. Физические качества (сила, выносливость, ловкость и гибкость) развиваются в тесной взаимосвязи. Специальные упражнения для бегунов (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, движения руками - как при беге, беговые движения ногами, лежа на спине и «стоя на лопатках», прыжковый бег, прыжки на одной и двух ногах и др.). Специальные упражнения прыгуна в длину (подпрыгивание на двух ногах, многократные прыжки с одной ноги на другую, многократные прыжки на двух ногах через препятствия, выпрыгивания из глубокого приседа и полуприседа, выпрыгивания вверх из положения, стоя на одной ноге на гимнастической скамейке, мах согнутой ногой из положения, стоя и др.). Специальные упражнения для метателя (броски мяча двумя руками снизу - вперед, броски мяча двумя руками назад через голову, комплекс упражнений с гимнастической палкой на верхний плечевой пояс и др.). В специально физическую подготовку входит развитие специальных качеств как: скоростно-силовые качества, специальная выносливость, специальная сила.

Скоростно-силовая подготовка-процесс воспитания и совершенствования способности учащегося выполнять упражнения, требующие проявления взрывной силы (способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время).

Специальная выносливость-способность эффективно выполнять спортивную работу, несмотря на возникшее утомление.

Специальная сила- способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время. Проявление силы с максимальным ускорением (например, сила, развиваемая при отталкивании прыгуна)

### **Техническая подготовка**

В процессе тренировок юные спортсмены начинают знакомство с технической

стороной видов лёгкой атлетики:

- бег на короткие, средние и длинные дистанции
- прыжки в длину
- метание мяча

На этом этапе необходимо:

- создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им;
- научить частям (фазам или элементам) техники действия, не освоенным ранее;
- предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники.

Процесс обучение техники строится следующим образом:

- рассказ;
- показ;
- опробование.

Техническая подготовка- это процесс обучения основы техники действий выбранного вида в легкой атлетике.

Правильно организованный тренировочный процесс позволяет овладеть современной техникой легкоатлетических упражнений.

Техника - это наиболее рациональный, эффективный способ выполнения упражнений для достижения наилучшего результата. Сущность ее состоит в том, что спортсмен разумно использует свои способности для решения двигательной задачи. Техника проявляется как в форме, так и во внутреннем содержании движений. Форма характеризуется направлением движений, их амплитудой, скоростью, ритмом. Содержание - целью действий, деятельностью центральной нервной системы, напряжением и расслаблением мышц, волевыми усилиями и т.д.

Важным условием приобретения того или технического приема является сознательное отношение спортсмена к учебному процессу, осмысливание каждого движения. Не копируя технику чемпионов или рекордсменов, нужно уметь анализировать и научно обосновывать рациональность всех движений.

Совершенствование техники избранного вида легкой атлетики происходит тем успешнее, чем богаче запас двигательных навыков. Такой запас создается посредством широкого применения различных общеразвивающих и специальных упражнений, спортивных и подвижных игр, упражнений из других видов спорта.

Процесс овладения техникой и совершенствования в ней непрерывен. Ее изучают как новички, так и мастера спорта международного класса. С повышением уровня развития физических качеств изменяется и техника выполнения упражнения. Эти две стороны подготовленности спортсмена тесно взаимосвязаны. В технической подготовке большую роль играют двигательные ощущения, которые позволяют вносить коррекцию в образование или совершенствование навыка. Для контроля за своими движениями можно выполнять упражнения перед зеркалом или использовать технические средства (просмотр киноколеек, видеоманитонных записей; анализ данных срочной информации о динамических и кинематических характеристиках движений).

Совершенствование техники проводится на учебных занятиях, где одновременно решаются и другие задачи. Упражнениям технического характера отдается предпочтение, но обычно они выполняются вначале занятия, после разминки. Упражнения повторяют, пока изучаемое движение выполняется свободно, без излишних напряжений и искажений. При появлении усталости упражнения для совершенствования техники обычно прекращаются, хотя в некоторых случаях их следует продолжать, так как этого требует выполнение избранного вида легкой атлетики в соревновательных условиях. Интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления работоспособности. Упражнения для совершенствования техники отражены в заданиях для обучения техники бега, прыжков в высоту, в длину и методик и бега, прыжков и метания мяча

### **Контрольные нормативные требования**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся СОГ.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Программа тестирования:

- Бег 30м.- с высокого старта, сек.
- Челночный бег 3х10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линей старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде « марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной черте, пробегая ее.
- Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
- Складка за 30 сек., кол-во раз (девочки) - выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно поднять и незначительно согнуть в коленях, при этом бедра должны располагаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрывает от поверхности.
- Подтягивание (мальчики), кол-во раз- выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подборок выше перекладины.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают в начале года с 1 по 15 сентября и в конце учебного года с 1 по 15 мая на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

### **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 формируется 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 учебных недель	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	54	108	2 часа 2 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	<b>Организационный этап</b>	Организация учащихся на начало занятия. Повторение правил безопасной работы в зале.
2	<b>Подготовительный этап</b>	Комплекс общеразвивающих упражнений.
	<b>Основной этап</b>	Изучение нового материала; совершенствование

3		усвоенных навыков, умений; закрепление разученного материала; сдача контрольных нормативов.
4	<b>Завершающий этап</b>	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 - 15-17 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*

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование мероприятий</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Сроки место проведения</b>	<b>Ответственные</b>
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.			ТБ на занятиях по легкой атлетике.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Хронометрирование, тестирование
2.			История развития легкой атлетики в России.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальное наблюдение
3.			Анализ техники ходьбы и бега.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение
4.			Виды спортивного бега.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Пульсометрия
5.			Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальное наблюдение
6.			Стартовые колодки и их расстановка.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Перекрёстный контроль
7.			ОФП. Низкий старт.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль
8.			ОФП. Низкий старт и стартовый разгон.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Оценочный контроль
9.			Техника бега на короткие дистанции.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Перекрёстный контроль
10.			Техника бега на короткие дистанции.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль
11.			Техника спринтерского бега.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Оценочный контроль

12.			Техника спринтерского бега.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Замеры результатов
13.			Высокий старт.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль
14.			Высокий старт.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение
15.			Стартовый разгон.	1	Комбинированное	Спортивный зал	тестирование
16.			Стартовый разгон.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение
17.			ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль
18.			ОФП. Контрольное занятие: бег 60 м.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение.
19.			Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
20.			Инструктаж по ТБ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
21.			Техника прыжка в длину с разбега.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
22.			Прыжок в длину способом «прогнувшись».	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
23.			Прыжок в длину способом «прогнувшись».	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
24.			Прыжок в длину способом «прогнувшись».	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение

25.		Инструктаж по ТБ. Обучение технике эстафетного бега.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
26.		Встречная эстафета	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
27.		Эстафетный бег.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
28.		Техника передачи эстафетной палочки.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
29.		Эстафетный бег.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
30.		Контрольное занятие: эстафета 4 по 100 метров	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
31.		Инструктаж по ТБ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
32.		Техника отталкивания.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
33.		Изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
34.		Техника перехода через планку.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
35.		Техника приземления.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
36.		Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
37.		ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
38.		ОФП. Кроссовая подготовка.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль.

			Бег на средние дистанции 300-500 м.			зал	Наблюдение
39.			ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
40.			ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
41.			ОФП. Инструктаж по ТБ.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
42.			Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
43.			СФП. Бег 30, 60 м.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
44.			СФП. Бег 30, 60 м.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
45.			Челночный бег 3 * 10 м и 6 * 10 м.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
46.			ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
47.			ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
48.			ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
49.			ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
50.			Метание мяча на дальность.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
51.			Метание мяча на дальность.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
52.			Техника бега на коротки дистанции.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение

53.			Техника бега на коротки дистанции.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
54.			ОФП с набивными мячами.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
55.			Контрольный кросс 1000м.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
56.			Техника бега на короткие дистанции.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
57.			Бег по прямой 100м	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
58.			Стартовый разгон и бег по дистанции.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
59.			Бег с низкого старта 60,100,200м.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
60.			Бег с низкого старта 60,100,200м.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
61.			Стартовые положения.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
62.			Техника установки стартовых колодок.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
63.			Бег на 60м со стартовых колодок.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
64.			Бег на 100м со стартовых колодок.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
65.			Бег на 200м со стартовых колодок.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
66.			Техника стартового разгона	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
67.			Бег по виражу.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
68.			Низкий старт с виража.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
69.			Техника финиширования.	1	Комбинированное	Спортивный	Визуальный	контроль.

						зал	Наблюдение	
70.			ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
71.			ОФП. Техника прыжка в длину способом «прогнувшись».	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
72.			Техника отталкивания.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
73.			Сочетание разбега с отталкиванием.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
74.			Техника полётной фазы.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
75.			Группировка в приземлении.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
76.			Техника прыжка в длину с разбега.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
77.			Кроссовая подготовка. ОФП.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
78.			Кроссовая подготовка. ОФП.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
79.			Кроссовая подготовка. ОФП.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
80.			Бег на средние дистанции 400-500 м.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
81.			Бег с ускорением.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
82.			Сдача контрольных нормативов 100 м, прыжок в длину с места.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
83.			СФП. Упражнения с набивными мячами.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
84.			Развитие скоростной	1	Комбинированное	Спортивный	Визуальный	контроль.

			выносливости. Кроссовая подготовка.			зал	Наблюдение
85.			Развитие скоростной выносливости. Кроссовая подготовка.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
86.			Ускорения на результат с низкого и высокого старта.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
87.			Спринтерский бег, семенящий бег.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
88.			Кросс 5000м в умеренном темпе.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
89.			Прыжок в длину с 7-8 шагов.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
90.			Техника метания гранаты.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
91.			Метание гранаты.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
92.			Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
93.			Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
94.			Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
95.			Сдача контрольных нормативов 5000м.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
96.			Развитие силовой выносливости. Стартовый разгон.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
97.			Круговая тренировка.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
98.			Старты из различных положений (лёжа, стоя, сидя)	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение

99.			Бег с высокого старта с сопротивлением (резиновый жгут).	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
100			Бег с повторением 5 по 200м.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
101			Техника выполнения барьерного бега.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
102			Бег с 5-ю барьерами на 100м.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
103			Бег с 10-ю барьерами на 100м.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
104			Сдача контрольных нормативов 800, 1500м	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
105			ОФП. Кроссовая подготовка.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
106			ОФП. Кроссовая подготовка.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
107			ОФП. Кроссовая подготовка.	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
108			ОФП. Кроссовая подготовка.	1	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
<b>1. Теоретическая подготовка</b>				
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	
<b>2. Практическая подготовка</b>				
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.						