

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 106

Программа рассмотрена и допущена к
реализации решением педагогического
совета

Протокол № 1 от 30.08.2023

Приказ № 91-0 от 31.08.2023



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Легкая атлетика»

Физкультурно-спортивная направленность

Возраст учащихся: 8–14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Луканина Ольга Олеговна

учитель физической культуры

Екатеринбург, 2023

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОБРАЗОВАНИЯ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с основополагающими документами:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196»;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

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

6. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

7. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

8. Приказ от 26.06.2019 № 70-Д "Об утверждении методических рекомендаций "Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области";

9. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении общеразвивающих программ в МАОУ СОШ № 106;

10. Устав МАОУ СОШ № 106.

Актуальность программы

Программа дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности «Лёгкая атлетика» включает нормы и требования, определяющие содержание программы дополнительного образования, максимальный объем вне учебной нагрузки обучающихся, уровень подготовки обучающихся, а также основные требования к обеспечению образовательного процесса.

Программа рассчитана на школьников 8- 14 лет и предполагает 1 год обучения по программе. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной показатель работы секции – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, теоретической подготовленности.

Работа с обучающимися строится на основе следующей системы дидактических принципов:

- *принцип психологической комфортности* (создается образовательная среда, обеспечивающая снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса);
- *принцип минимакса* (обеспечивается возможность разноуровневого обучения детей, продвижения каждого ребенка своим темпом, при этом подбор практических заданий ведется с учетом природных задатков, интересов, потребностей, индивидуальных особенностей детей и экономических возможностей семей);
- *принцип вариативности* (у детей формируется умение осуществлять собственный выбор на основании некоторого критерия);
- *принцип непрерывности* (обеспечиваются преемственные связи между всеми годами обучения);
- *принцип творчества* (процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности).

Режим работы следующий:

- количество занятий в неделю 1 года обучения: 2;
- продолжительность каждого занятия: 2 академических часа по 40 минут;

Объем учебного времени: 153 часа, в том числе:

Срок освоения программы: 1 учебный год – 34 недели.

Состав обучающихся постоянный, возможно пополнение группы в течение учебного года. Количество обучающихся в группе – 10 - 15 человек.

Формы обучения: очная, дистанционная (при необходимости).

Основной формой организации процесса обучения является групповое комбинированное занятие, включающее в себя предъявление нового материала в виде беседы и показа педагогом движений с последующей отработкой умений и навыков на практике, выполнение и повторение движений, самостоятельное воспроизведение танца. Важным элементом каждого занятия является наблюдение за обучающимися. Другими видами занятий, используемыми при обучении по программе являются следующие:

- беседа,
- комбинированное занятие,
- демонстрационное занятие,
- репетиционное занятие.

Для подведения итогов реализации программы используются следующие формы:

- спортивно – массовые мероприятия,
- соревнования.

1.2.Цель и задачи программы

Цель программы – создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия легкой атлетики, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.

Задачи программы:

Обучающие:

- получение теоретических и практических знаний в области легкой атлетики, , изучение истории легкой атлетики;
- сформировать навыки в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- научить выполнять нормативные требования;

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- повышение уровня общей физической подготовленности.

Воспитательные:

- привить стойкий интерес к занятиям легкой атлетикой;

- укрепить здоровье и содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- воспитание морально-волевых качеств занимающихся.

Программа является блочной. Содержание курса обучения основного этапа распределяется по следующим блокам:

- блок «Вводное занятие», в рамках которого происходит знакомство с группой, с целями и задачами обучения как каждого обучения, так и по курсу в целом;
- блок «Общая физическая подготовка», направленный на развитие опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты реакции, ловкости, скорости), изучается история развития физической культуры, спорта в РФ, техника безопасности на занятиях, тренировочных занятиях и соревнованиях;
- блок «Специальная физическая подготовка», процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике лёгкой атлетики;
- блок «Беговые упражнения», включает упражнения с высокого и низкого старта, стартовый разгон, бег с ускорениями, высокий старт;
- блок «Прыжки в длину и высоту», прыжки в длину с разбега, прыжки в длину с места, специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков;
- блок «Метание малого мяча» метания теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания, метания в горизонтальную и вертикальную цель;
- блок «Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики» различные подвижные игры;
- блок «Итоговый контроль», направленный на определение уровня сформированности знаний, умений и навыков по окончании каждого года обучения и всего курса обучения по программе;
- блок «Заключительное занятие», в рамках которого подводятся итоги за прошедший год обучения и/или за весь курс обучения. Рефлексия.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Организационной формой процесса обучения является групповое занятие.

Ведущие методы работы:

- тренировки по общей и специальной физической подготовке (занятия на воздухе, игры, эстафеты);
- теоретические занятия в форме бесед, дискуссий, тестов;
- соревновательные игры и эстафеты;

- участия в соревнованиях различного уровня.

Участие в соревнованиях различного уровня является неотъемлемой частью учебного процесса.

С первого года обучения особое время уделяется общей физической и специальной физической подготовке. На протяжении года удельный вес физической и специальной подготовки меняется.

Формы организации процесса обучения:

1. Комбинированное занятие (объяснение, демонстрация информации в форме рассказа, опрос в форме беседы, диалога, выполнение практических заданий).

2. Практическое занятие (индивидуальная и групповая работа, выполнение практических упражнений, заданий).

3. Открытые занятия, участие в спортивных мероприятиях различного уровня.

1.3.1 Сводный учебный план

№	Название блока	Количество часов по годам обучения	Всего
1.	Вводное занятие	2	2
2.	Общая физическая подготовка	45	45
3.	Специальная физическая подготовка	25	25
4.	Беговые упражнения	30	30
5.	Прыжки в длину, в высоту	14	14
6.	Метание малого мяча	14	14
7.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	14	14
8.	Итоговый контроль	8	8

9.	Заключительное занятие	1	1
	ИТОГО:	153	153

1.3.2. Учебный план

№	Раздел (тема)	Количество часов			Формы\методы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<i>Блок 1. «Вводное занятие»</i>					
1.1	Вводное занятие	2	2	-	
<i>Блок 2. «Общая физическая подготовка»</i>					
2.1.	Личная гигиена и правила самоконтроля	4	2	2	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение практических упражнений, наблюдение
2.2.	Общеразвивающие упражнения	15	2	10	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение сдачи нормативов, выполнение практических упражнений, наблюдение
2.3	Подвижные игры	14	2	10	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение практических упражнений, наблюдение
2.4	Эстафеты и игровые взаимодействия	12	2	10	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение практических упражнений, наблюдение

Блок 3. «Специальная физическая подготовка»					
3.1	Развитие быстроты	10	-	10	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение практических упражнений, наблюдение
3.2	Развитие выносливости	10	-	10	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение практических упражнений, наблюдение
3.3	Развитие скоростно- силовых качеств	5	-	5	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение практических упражнений, наблюдение
Блок 4. «Беговые упражнения»					
4.1.	Бег на короткие дистанции	8	-	8	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение практических упражнений, наблюдение
4.2.	Техника выполнения низкого старта	7	-	7	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение практических упражнений, наблюдение
4.3.	Стартовый разгон и бег по дистанции	8	-	8	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение практических упражнений, наблюдение
4.4.	Техника движения	7	-	7	Групповой, индивидуальный опрос,

	рук в беге				выполнение практических упражнений, наблюдение
Блок 5. «Прыжки в длину, в высоту»					
5.1.	Техника отталкивания в прыжках	8	2	6	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение практических упражнений, наблюдение
5.2.	Техника приземления	4	-	4	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение практических упражнений, наблюдение
5.3.	Техника разбега в сочетании с отталкиванием	2	-	2	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение практических упражнений, наблюдение
Блок 6. «Метание малого мяча»					
6.1.	Метание мяча с места, с разбега	10	-	10	Групповой, индивидуальный опрос, наблюдение
6.2.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	4	-	4	Групповой, индивидуальный опрос, наблюдение
Блок 7. «Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики»					
7.1.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	14	2	12	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение практических упражнений, наблюдение

Блок 8. «Итоговый контроль»					
7.1.	Текущая аттестация	4	1	3	Опрос по пройденному теоретическому материалу, наблюдение, контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке
7.2.	Итоговая аттестация	4	1	3	Опрос по пройденному теоретическому материалу, наблюдение, сдача нормативов, выполнение практических упражнений
Блок 8. «Заключительное занятие»					
8.1.	Заключительное занятие	1	-	1	-
Итого:		153			

1.3.3. Содержание учебного плана

Блок 1. Вводное занятие

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория: знакомство с группой. Цели и задачи 1 года обучения. Инструктаж по ТБ и ПБ. Правила поведения на занятии.

Блок 2. Общая физическая подготовка.

Тема 2.1. Личная гигиена и правила самоконтроля.

Теория: личная гигиена. Правила закаливания. Элементы самомассажа. Профилактика травм при спортивных и подвижных играх. Правила оказания первой помощи.

Практика: ПМП при ушибах и вывихах.

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения

Теория: понятие о воспитание физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для данной спортивной дисциплины.

Практика: упражнения для развития быстроты и для воспитания скоростно-силовых качеств.

Тема 2.3. Подвижные игры.

Теория: правила и терминология игр.

Практика: подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега, подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве, подвижные игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и меткость, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей, игры на комплексное развитие координационных способностей.

Тема 2.4. Эстафеты и игровые взаимодействия.

Теория: правила игр, работа с партнером.

Практика: эстафеты и игровые взаимодействия с бегом на скорость, с мячами разной величины, обручами, кубиками, комбинированные, парами.

Блок 3. Специальная физическая подготовка

Тема 3.1. Развитие быстроты

Практика: Упражнения для развития быстроты в легкой атлетике

Тема 3.2. Развитие выносливости

Практика: Упражнения для развития выносливости, бег на длинные дистанции.

Тема 3.3. Развитие скоростно-силовых качеств

Практика: Упражнения для развития скоростно – силовых качеств.

Блок 4. Беговые упражнения

Тема 4.1. Бег на короткие дистанции

Практика: 1.1. Низкий старт;

1.2. Стартовый разгон;

1.3. Бег по дистанции 40 – 60 метров

1.4. Движение рук в беге

1.5. Бег с ускорением

Тема 4.2. Техника выполнения низкого старта

Практика: 2.1. Упражнения на технику выполнения низкого старта и стартового разгона

Тема 4.3. Стартовый разгон и бег по дистанции

Практика: 3.1. Выполнение стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью;

3.2. Стартовый разгон.

Тема 4.4. Техника движения рук в беге

Практика: 4.1. Выполнение различных подготовительных упражнений

Блок 5. Прыжки в длину, в высоту

Тема 5. 1. Техника отталкивания в прыжках

Практика: 1.1 Прыжки в длину с места

1.2. Прыжки в высоту

1.3. Изучение техники отталкивания в различных видах прыжков

Тема 5.2. Техника приземления

Практика: 1.1. Упражнения для формирования правильной техники приземления.

Блок 6. Метание малого мяча

Тема 6.1. Метание мяча с места, с разбега

Практика: Метание теннисного мяча, стоя боком в направлении метания, выход в положение натянутого лука, в финальном усилии, метание малого мяча с двух – трех шагов разбега.

Тема 6.2. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель

Практика: Метание малого мяча в различные цели.

Блок 7. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики

Тема 7.1. Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики

Практика: Метание теннисного мяча, стоя боком в направлении метания, выход в положение натянутого лука, в финальном усилии, метание малого мяча с двух – трех шагов разбега.

Блок 8. Итоговый контроль

Тема 8.1. Текущая аттестация.

Теория: опрос по пройденному материалу.

Практика: контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

Тема 8.2. Итоговая аттестация.

Теория: опрос по пройденному материалу.

Практика: сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

Блок 9. Заключительное занятие

Тема 9.1. Заключительное занятие.

Практика: подведение итогов за прошедший год обучения и по всему курсу.
Рефлексия.

1.3.4. Планируемые результаты

Личностные:

– принятие норм здорового образа жизни, позитивного общения друг с другом;

– сформированность таких качеств как дисциплинированность и активность;

- чувство коллективизма

Метапредметные:

– развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– умение понимать причины успеха или неуспеха, самостоятельно работать над достижением положительного результата; владение основами самооценки;

– умение планировать свое свободное время;

Предметные: – владение информацией по истории развития спорта, легкой атлетики;

– умение выполнять элементарные и более сложные тренировочные упражнения;

– умение грамотно распределять физические нагрузки;

– знание основных приемов профилактики специфического травматизма;

– повышение физических показателей и адаптивных возможностей организма;

– улучшение координации движений, быстроты, выносливости и ловкости.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

№п/п	Дата	Тема	Форма занятия	Кол-во часов	Форма/методы контроля
1.	1 неделя	Вводное занятие	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
2.		Личная гигиена и правила самоконтроля		2	
3.	2 неделя	Общеразвивающие упражнения	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
4.				2	
5.	3 неделя	Подвижные игры	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
6.		Общеразвивающие упражнения		2	
7.	4 неделя	Развитие быстроты	Практическое занятие	2	Наблюдение
8.				2	
9.	5 неделя	Развитие	Комбинированное	2	Наблюдение

10.		выносливости	ное занятие	2	
11.	6 неделя	Общеразвивающие упражнения	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
12.		Бег на короткие дистанции		2	
13.	7 неделя	Техника выполнения низкого старта	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
14.		Стартовый разгон и бег по дистанции		2	
15.	8 неделя	Общеразвивающие упражнения	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
16.				2	
17.	9 неделя	Стартовый разгон и бег по дистанции	Практическое занятие	2	Наблюдение
18.		Техника отталкивания в прыжках		2	
19.	10 неделя	Развитие скоростно – силовых качеств	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
20.		Техника выполнения низкого старта		2	
21.	11 неделя	Подвижные игры	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
22.				2	
23.	12 неделя	Развитие выносливости	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
24.		Техника выполнения низкого старта		2	
25.	13 неделя	Техника отталкивания в прыжках	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
26.		Стартовый разгон и бег по дистанции		2	
27.	14 неделя	Эстафеты и игровые взаимодействия	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
28.				2	
29.	15 неделя	Техника отталкивания в прыжках	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
30.		Техника приземления		2	
31.	16 неделя	Текущая аттестация	Комбинированное занятие	2	Опрос
32.				2	

33.	17 неделя	Развитие быстроты	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
34.				2	Наблюдение
35.	18 неделя	Техника приземления	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
36.		Техника разбега в сочетании с отталкиванием		2	Наблюдение
37.	19 неделя	Метание мяча с места, с разбега	Практическое занятие	2	Наблюдение
38.				2	Наблюдение
39.	20 неделя	Бег на короткие дистанции	Практическое занятие	2	Наблюдение
40.		Техника движения рук в беге		2	Наблюдение
41.	21 неделя	Техника движения рук в беге	Практическое занятие	2	Наблюдение
42.				2	Наблюдение
43.	22 неделя	Бег на короткие дистанции	Практическое занятие	2	Наблюдение
44.				2	Наблюдение
45.	23 неделя	Стартовый разгон и бег по дистанции	Практическое занятие	2	Наблюдение
46.		Метание мяча с места, с разбега		2	Наблюдение
47.	24 неделя	Подвижные игры	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
48.				2	Наблюдение
49.	25 неделя	Метание мяча с места, с разбега	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
50.		Техника движения рук в беге		2	Наблюдение
51.	26 неделя	Метание мяча с места, с разбега	Практическое занятие	2	Наблюдение
52.		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами лёгкой атлетики		2	Наблюдение
53.	27 неделя	Эстафеты и игровые взаимодействия	Практическое занятие	2	Наблюдение
54.				2	Наблюдение
55.	28 неделя	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами лёгкой	Практическое занятие	2	Наблюдение
56.				2	Наблюдение

		атлетики			
57.	29 неделя	Метание мяча с места, с разбега	Практическое занятие	2	Наблюдение
58.		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами лёгкой атлетики		2	Наблюдение
59.	30 неделя	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	Практическое занятие	2	Наблюдение
60.				2	Наблюдение
61.	31 неделя	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами лёгкой атлетики	Практическое занятие	2	Наблюдение
62.		Подвижные игры		2	Наблюдение
63.	32 неделя	Эстафеты и игровые взаимодействия	Практическое занятие	2	Наблюдение
64.				2	Наблюдение
65.	33 неделя	Итоговая аттестация	Сдача нормативов, выполнение практических упражнений	2	Опрос по пройденному теоретическому материалу, наблюдение
66.				2	Опрос по пройденному теоретическому материалу, наблюдение
67.	34 неделя	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами лёгкой атлетики	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
68.		Заключительное занятие		1	Наблюдение

2.2. Материально – техническое обеспечение

Помещение для занятий: спортивный зал.

№	Оборудование	Количество /шт
1.	Стенка гимнастическая	2
2.	Козел гимнастический	1
3.	Стойка для прыжков в длину	1
4.	Мяч набивной	15
5.	Свисток	1
6.	Секундомер	1
7.	Скакалка	15
8.	Мяч теннисный	15
9.	Обруч гимнастический	5
10.	Фишки (конусы)	20
11.	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	1
12.	Рулетка измерительная	1
13.	Сектор для прыжков в длину	1
14.	Легкоатлетическая дорожка	1
15.	Легкоатлетические барьеры	15
16.	Мяч волейбольный	2

2.3. Кадровое обеспечение

1. Количество педагогов, ведущих занятие: 1.

2. Требования к компетенции педагога:

– педагогическое образование;

– профильная подготовка педагога:

- профессиональная компетенция педагога, 1 квалификационная категория.

– владение знаниями по основам психологии детей и подростков;

– владение основами знаний по работе с детьми особых категорий (одаренные и мотивированные дети, дети с ОВЗ)

– владение знаниями по ТБ и ПБ.

2.4. Методические материалы

<i>Учебные пособия</i>	
1.	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
2.	Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
3.	Баскетбол: Учебник для вузов физ. культуры / Под общ.ред. Ю. М.Портно-ва. - М., 1997.
<i>Методическая продукция</i>	
1.	Таблицы контроля уровня освоения программы: оценка уровня соответствия нормативам по общей и специальной физической подготовке; контрольно-переводные нормативы
2.	Перечень тренингов на взаимодействие и командообразование
3.	Перечень тренингов по психологической подготовке спортсмена к соревнованиям
<i>Дидактические материалы</i>	
5.	Таблица нормативов по физической подготовке спортсмена
6.	Таблица «Правила травмобезопасности»
	Таблица «Правила оказания первой помощи»
1.	Таблицы контроля уровня освоения программы: оценка уровня соответствия нормативам по общей и специальной физической подготовке; контрольно-переводные нормативы
2.	Перечень тренингов на взаимодействие и командообразование
3.	Перечень тренингов по психологической подготовке спортсмена к соревнованиям

2.5. Формы аттестации

В учебном процессе используются как групповые, так и индивидуальные формы контроля освоения курса программы, определяющие уровень сформированности общих и специальных (штрафные броски; броски с дистанции, скоростная техника, передача мяча; ведение мяча, тактические индивидуальные действия в команде) физических качеств спортсмена. Виды, формы и методы контроля, а также цель и время их проведения указаны в таблице.

Виды контроля, сроки	Содержание	Формы контроля	Методы контроля
Вводный (входящий) (в начале учебного года)	Определение уровня физической подготовки, умений и навыков	Индивидуальный	Сдача нормативов
Текущий (в течение всего учебного года)	Выявление ошибок и успехов в освоении материала	Индивидуальный Групповой	Беседа, опрос Наблюдение Учебные соревновательные игры Выполнение практических упражнений
Итоговый (аттестация) - текущая аттестация (конец 1-го полугодия) - промежуточная	Отслеживание динамики, прогнозирование результативности дальнейшего обучения определение уровня сформированности знаний, умений и навыков по окончании курса	Индивидуальный Групповой	Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке Участие в соревнованиях

- проявление лидерских качеств.

После освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы документ не выдается.

2.6. Оценочные материалы

Оценочные материалы необходимы для установления соответствующего уровня усвоения программного материала по итогам текущего контроля образовательной деятельности обучающихся и уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика» по итогам аттестации. В соответствии с целью и задачами программы, используются следующие формы определения результативности освоения программы: наблюдение, опрос, соревнование, выполнение нормативов. Они определяют уровень сформированности общих (общефизическая подготовка) и специальных (техническая подготовка: штрафные броски; скоростная техника; передача мяча; тактические индивидуальные действия в команде) физических качеств спортсмена в соответствии с контрольными нормативами. (Приложение 1.)

В процессе итогового контроля отслеживается усвоение знаний и динамика развития обучающихся по основным критериям:

- осознанное участие в освоении теории и практики;
- соответствие уровня подготовки программным требованиям;
- степень организованности группы и её целостно-ориентационного единства;
- уровень развития чувства ответственности, умения работать в команде;
- способность оценивать результаты;
- осмысленность и свободное использование специальной терминологии и специального снаряжения;
- результаты выполнения контрольных испытаний и соревнований.

Программа предполагает проведение мониторинга развития личности обучающегося, который отслеживает динамику развития личности по следующим параметрам и критериям:

- мотивация (выраженность интереса к занятиям; самооценка деятельности на занятиях; ориентация на общепринятые моральные нормы и их выполнение в поведении);
- познавательная сфера (уровень развития познавательной активности, самостоятельности);
- регулятивная сфера (произвольность деятельности; уровень развития контроля);
- коммуникативная сфера (способность к сотрудничеству).

Список литературы

1. Аршинник С. П. Элементы кросса на уроках [Текст] / С. П. Аршинник, В. И. Тихорев // Физическая культура в школе. - 2008. - № 1. - с. 23-26.
2. Балыбердин О. А. О развитии скоростно-силовых качеств на занятиях легкой атлетикой / О. А. Балыбердин // Физическая культура в школе. - 2011. - № 5. - с. 6-9. - № 6. - с. 35-39.
3. Баранцев С. А. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги": 10 класс [Текст] / С. А. Баранцев, А. П. Сергеев // Физическая культура в школе. - 2007. - № 4. - с. 18 - 21.
4. Валеев Н. М. Дифференцирование методики восстановления работоспособности травмированных легкоатлетов на этапе спортивной реабилитации [Текст] / Н. М. Валеев, Н. В. Швыгина // Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 1. - с. 49 - 54.
5. Левинтов И. Я. Подготовка бегунов - легкоатлетов на внеклассных занятиях [Текст] / И. Я. Левинтов // Физическая культура в школе. - 2007. - № 5. - с. 61 - 66.
6. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба [Текст]: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / Федеральное агентство по физ. культуре и спорту. - М. : Советский спорт, 2007. - 105 с.
7. Должиков И. И. Об обучении легкоатлетическим стартам в средних и старших классах [Текст] / И. И. Должиков // Физическая культура в школе. - 2006. - № 4. - с. 32-34.

Литература для учащихся:

8. Легкая атлетика. Барьерный бег [Текст] : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / Федеральное агентство по физ. культуре, спорту и туризму. - М. : Советский спорт, 2004. - 148 [2] с.
9. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции [Текст]: примерная программа спортивной подготовки - М. : Советский спорт, 2005. - 114 [1] с.
10. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: этапы спортивного совершенствования: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ - М. : Советский спорт, 2004. - 86 [1] с.

11. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба; примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. / Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту. - М. : Советский спорт, 2004. - 105 [2] с.

12. Легкая атлетика. Метания [Текст] : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ; / Федеральное агентство по физ. культуре и спорту. - М. : Советский спорт, 2005. - 102 с.

13. Легкая атлетика. Многоборье [Текст]: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спорт;/ Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М. : Советский спорт, 2005. - 111 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 56329272446943365375691549892248362578707919253

Владелец Полякова Марина Юрьевна

Действителен с 29.03.2023 по 28.03.2024