

Комитет образования администрации города Тамбова Тамбовской области

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на заседании
педагогического совета
протокол от 20.06.2022 № 9

Утверждаю
директор МАУ ДО «ДЮСШ №1»
_____ А.А. Головков
приказ от 21.06.2022 № 260



Подписан: Головков Александр
Александрович
DN: C=RU, OU=директор, O="МАУ ДО ""
ДЮСШ №1""", CN=Головков Александр
Александрович,
E=toy_dod_sduswo_1@mail.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей
удостоверяющей подписью
Дата: 2022-06-22 09:40:45

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Возраст учащихся: 5-17 лет
Срок реализации – 1 год

Авторы-составители:

Черняновская Елена Олеговна,
заместитель директора по УВР;
Бурлина Марина Александровна,
тренер-преподаватель

Тамбов, 2022

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №1»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика»
3. Сведения о авторе-составителе	Черняновская Елена Олеговна, заместитель директора по УВР;
3.1. Ф.И.О., должность	Бурлина Марина Александровна, тренер-преподаватель
4. Сведения о программе 4.1. Нормативная база	ФЗ от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р); Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»; Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
4.2. Вид	общеразвивающая
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	стартовый
4.5. Область применения	дополнительное образование
4.6. Продолжительность обучения	1 год
4.7. Год разработки программы	2022
4.8. Возрастная категория обучающихся	5-17 лет

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика» (далее – программа) физкультурно-спортивной направленности, уровень освоения – стартовый, ориентирована на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.

Актуальность

Ключевая задача современной государственной политики, направленной на модернизацию страны, – обеспечение не только духовно-нравственного и гражданско-патриотического, но и физического развития личности россиянина, укрепления его здоровья.

В условиях, когда по данным официальной статистики Минздрава России существенно снижены показатели здоровья подрастающего поколения во всех возрастно-половых группах, сложно переоценить роль занятий физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях, как наиболее массового (по охвату детей и молодёжи) способа передачи основ культуры здорового образа жизни, увеличения общего объёма двигательной активности обучающихся.

Полифункциональный характер этой сферы образования ценен тем, что она обеспечивает развитие не только физических, но и эстетических, нравственных качеств обучающихся, способствует укреплению навыков внутренней организации, самодисциплины, коммуникативных качеств характера, профилактике заболеваний, физической и психоэмоциональной рекреации и реабилитации, обладает зрелищными свойствами, наполняющими жизнь подростков позитивным настроением.

Известно, что виды спорта, интегрирующие в себя различные способы двигательной активности и обладающие весомой зрелищной составляющей, представляют для детей и молодёжи повышенный интерес. Легкая атлетика способствует в большей степени, чем многие другие виды спорта, не только физическому, но и культурному, духовному развитию молодого человека, формирует вокруг себя особую атмосферу общения, увлеченности не просто видом спорта и присущими ему двигательными навыками, а собственной индивидуальной культурой, выходящей далеко за рамки спорта.

Привлечение детей к занятиям по программе возможно благодаря привлекательности его особой атмосферы бойцовского духа, друг к другу, тренеру и окружающим.

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей, так как в условиях общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается

пониженная активность, или иными словами – гиподинамия («Болезнь цивилизации»).

Решить отчасти, проблему призвана данная программа, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Кроме того, программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Педагогическая целесообразность программы заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности в контексте Концепции модернизации российского образования. Здесь закладываются основы знаний, умений, навыков социализации, активной гражданской и социально значимой деятельности.

Отличительной особенностью программы является охват практически всех возрастных групп. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение практических умений и навыков.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей от 5 до 17 лет, желающих укрепить здоровье и развить в себе специфические физические и личностные качества, которые в дальнейшем позволят специализироваться в таком виде спорта, как легкая атлетика, либо по результатам обучения по данной программе выберут иную спортивную специализацию.

Возрастные особенности детей.

Ребенок - быстрорастущий и быстро развивающийся организм. Рост - это количественное увеличение массы тканей и органов. Развитие - качественное изменение, дифференцировка органов и тканей, их функциональное совершенствование, появление новых функций. Для каждого возрастного периода характерны определенные анатомо-физиологические особенности, исходя из которых, следует решать вопросы организации режима дня, ухода, воспитания, питания, организации учебного процесса, мероприятий по профилактике заболеваний, а также методов и форм оздоровления.

Возрастной период 5 до 6 лет называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку.

К 6-7 годам развиваются и сердечно-сосудистая система и дыхательная. Физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление.

У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2.5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий. Детям 5-7 лет нельзя носить тяжести, так как существует угроза искривления позвоночника. К 5-7 годам у детей еще не завершено формирование стопы.

У детей младшего школьного возраста способность к быстрому перемещению в пространстве развита слабо. Средняя скорость бега заметно повышается только к 10 годам. Воспитание быстроты осуществляется с помощью скоростно-силовых упражнений, пробеганием коротких (50-60 м.) отрезков дистанции с максимальной скоростью, после предварительного освоения техники спринтерского бега. Следует иметь в виду, что применение скоростно-силовых и спринтерских упражнений в большей мере способствует увеличению скорости в период ее интенсивного возрастного периода - в 11-12 лет у девочек, в 12-13 лет у мальчиков.

К 14-15 годам темпы возрастных функциональных и морфологических перестроек, обеспечивающих прирост быстроты, снижаются. В связи с этим несколько уменьшается эффективность скоростных и скоростно-силовых упражнений.

В старшем подростковом и юношеском возрасте (9-11 классы) принципиального изменения в средствах формирования быстроты не происходит.

Программа одинакова успешно может осваиваться детьми с разными стартовыми возможностями. Методика организации учебного процесса строится с учетом психофизических особенностей учащихся. Обучение в разновозрастных группах позволяет актуализировать ранее изученный материал старшим учащимся, организовать опережение обучения младших.

Условия набора в учебные группы

Учебные группы комплектуются из числа детей, желающих заниматься и не имеющих медицинских противопоказаний.

Количество учащихся в группе

Наполняемость учебных групп: от 6-20 человек.

Объём и срок освоения программы

Срок освоения программы – 1 год.

Объем программы – 144 часа.

Учебный план рассчитан на 36 учебных недель.

После окончания обучения по данной программе обучающиеся могут продолжить обучение дальше.

Форма обучения – очная.

Образовательная деятельность осуществляется в учебных группах с постоянным составом.

Режим занятий

Занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Продолжительность тренировок 4 часа в неделю по 2 часа (2x1.30).

Форма организации детей на занятии: групповая.

Формы проведения занятий:

групповые учебно-тренировочные занятия;
теоретические занятия;
тестирование и медицинский контроль;
соревнования;
показательные выступления;
мастер-классы.

Цель и задачи программы

Цель: формирование начальных знаний, умений и навыков по легкой атлетике, содействие, укреплению здоровья и безопасного образа жизни обучающихся.

Задачи:

обучающие:

сформировать базовые знания по истории развития вида спорта в России, в регионе, в районе;

сформировать основы знаний, умений и навыков легкой атлетики;

обучить техническим элементам и правилам легкой атлетики;

обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки;

развивающие:

развить общефизические и специальные качества (быстроту, ловкость, силу, гибкость, выносливость);

развить тактические навыки и умения при занятиях по легкой атлетике;

расширить функциональные возможности организма;

развить устойчивые позиции к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

расширить функциональные возможности организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

воспитательные:

воспитать волевые качества, формирующие спортивный дух и характер;

сформировать потребность к ведению здорового образа жизни;

воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии;

воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желание продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы занятия	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	В том числе:		
			Теория	Практика	
	Вводное занятие	1	1	-	
I	Раздел «Теоретическая подготовка»	13	13	-	Тестирование
1.1	Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья	1	1	-	Тестирование
1.2	Состояние и развитие легкой атлетики в России и регионе	1	1	-	Тестирование
1.3	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	-	Тестирование
1.4	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	-	Тестирование
1.5	Физиологические особенности и физическая подготовка	2	2	-	Тестирование
1.6	Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	2	-	Тестирование
1.7	Профилактика заболеваемости и травматизма на занятиях	3	3	-	Тестирование
1.8	Правила соревнований	2	2	-	Тестирование
II	Раздел «Общая физическая подготовка»	44	4,5	39,5	
1.1	Ходьба	10	1,5	8,5	Наблюдение
1.2	Бег	15	1,5	13,5	Тестирование
1.3	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	19	1,5	17,5	Тестирование
III.	Раздел «Специальная физическая подготовка»	43	3,5	39,5	
3.1	Строевые упражнения	4	0,5	3,5	Наблюдение
3.2	Упражнения для развития быстроты	5	0,5	4,5	Тестирование
3.3	Упражнения для развития выносливости	8	0,5	7,5	Наблюдение
3.4	Упражнения для развития ловкости	4	0,5	3,5	Наблюдение
3.5	Упражнения для развития гибкости	5	0,5	4,5	Наблюдение
3.6	Прыжки	7	0,8	6,2	Наблюдение

3.7	Подвижные игры	10	0,2	9,8	
IV.	Раздел «Избранный вид спорта – легкая атлетика»	39	7	32	
4.1	Техника бега на короткие дистанции	12	2,5	9,5	Соревнования
4.2	Техника бега на длинные дистанции	14	3	11	Соревнования
4.3	Техника бега на средние дистанции	9,5	0,5	9	Соревнования
4.4	Технико-тактическая подготовка (промежуточная аттестация, сдача нормативов)	1,5	0,5	1	Тестирование, прохождение нормативов (упражнений)
4.5	Участие в соревнованиях. Правила соревнований	2	0,5	1,5	Соревнования
V.	Медицинский контроль	2	0,5	1,5	Тестирование
	Итоговое занятие	2	-	2	Показательные соревнования, тестирование
	ИТОГО	144	29,5	114,5	

Содержание учебного плана

Вводное занятие

Теория: Знакомство с группой, видом спорта, правилами поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности во время занятий и соревнований. Ознакомление с местами проведения занятий.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. «Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья»

Теория: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.

Тема 1.2. Состояние и развитие легкой атлетики.

Теория: История развития легкой атлетики. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий легкой атлетикой и их состояние. Права и обязанности спортсмена.

Тема 1.3. «Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена»

Теория: Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Регуляция уровня

эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

Тема 1.4. «Влияние физических упражнений на организм спортсмена»

Теория: Основные системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Активный отдых. Игры.

Тема 1.5. «Физиологические особенности и физическая подготовка»

Теория: Физические качества. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Воспитание ловкости.

1.6. Тема «Гигиенические требования к занимающимся спортом»

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

Тема 1.7. «Профилактика заболеваемости и травматизма на занятиях по легкой атлетике»

Теория: Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Профилактике допинга применения допинга среди спортсменов.

Тема 1.8. «Правила соревнований по легкой атлетике»

Теория: Правила соревнований, требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по легкой атлетике.

Раздел 2. «Общая физическая подготовка»

Тема 2.1. «Ходьба»

Теория: Понятие «общая физическая подготовка». Компоненты здоровья. Роль ходьбы в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика: Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы.

Тема 2.2. «Бег»

Теория: Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика: Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом.

Тема 2.3 «Общеразвивающие упражнения»

Теория: Назначение общеразвивающих упражнений. Гигиена занимающегося. Техника выполнения упражнений.

Практика: общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса, общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи, общеразвивающие упражнения для развития общих физических качеств.

Раздел 3. «Специальная физическая подготовка»

Тема 3.1. «Строевые упражнения»

Теория: Понятие «строевые упражнения». Техника выполнения упражнений.

Практика: строевые упражнения (построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, зная направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «Становись!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!»).

Тема 3.2. «Упражнения для развития быстроты»

Теория: Упражнения и задачи на тренировку. Правила выполнения упражнений. Правила игр. Объяснение, исправление ошибок.

Практика: Виды бега на короткие дистанции от 20 до 100 м, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени. Бег с более быстрым партнером. Подвижные и спортивные игры

Тема 3.3. «Упражнения для развития выносливости»

Теория: Установка задач на тренировку. Правила выполнения упражнений. Объяснение, исправление ошибок.

Практика: Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время от 10 до 20 мин. Кросс на дистанции для девочек до 3 км, для мальчиков до 5 км Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, ходьба). Подвижные спортивные игры.

Тема 3.4. «Упражнения для развития ловкости»

Теория: Правила выполнения упражнений. Правила подвижных и спортивных игр. Объяснение, исправление ошибок.

Практика: Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений. Кувырки вперед назад, в стороны с места, с разбега и прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнение «Полоса препятствий» с различными кувырками, перемещениями, прыжками, с перелезаниями, метаниями и ловлей мячей.

Выполнение упражнений из непривычного/ неудобного положения. Подвижные и спортивные игры.

Тема 3.5. «Упражнения для развития гибкости»

Теория: Правила выполнения упражнений на развитие гибкости и роль растяжки в тренировочном процессе. Исправление ошибок.

Практика: Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды/ степени подвижности в суставах, упражнений из других видов спорта (гимнастика). Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Мост, шпагат, наклоны, стретчинг. Наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов. Подтягивание колена к груди с последующим выпадом.

Тема 3.6. «Прыжки»

Теория: Понятие «Прыжки». Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков.

Практика: Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см).

Тема 3.7. «Подвижные игры»

Теория: Значение подвижных игр в освоении легкой атлетики. Правила проведения подвижных игр.

Практика: Подвижные игры, совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка» и др. Подвижные игры, совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рве», «Гуси-лебеди», «Космонавты». Подвижные игры, совершенствующие меткость и координацию движений: «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч».

Раздел 4. «Избранный вид спорта – легкая атлетика»

Тема 4.1. «Техника бега на короткие дистанции»

Теория: Понятие «техника бега на короткие дистанции». Изучение движения ног и таза. Изучение работы рук в сочетании с движениями ног.

Практика: Выполнять упражнения на согласованность движений рук и ног в беге. Освоение техники выполнения бега на отрезках 30 и 60 м.

Использовать низкий старт и стартовый разбег при беге на 30 и 60 м.

Финиширование. Выполнение коротких ускорений с выходом в поворот.

Тема 4.2. «Техника бега на длинные дистанции»

Теория: Понятие «техника бега на длинные дистанции». Изучение движения ног и таза. Изучение работы рук в сочетании с движениями ног.

Практика: Обучение основным элементам техникам бегового шага.

Обучение технике бега по прямой с равномерной и переменной скоростью.

Обучение технике бега по повороту. Обучение технике высокого старта.

Обучение бегу с равномерной скоростью на разных участках.

Совершенствование техники бега.

Тема 4.3. «Техник бега на средние дистанции»

Теория: Понятие «техника бега на средние дистанции». Изучение движения ног и таза. Изучение работы рук в сочетании с движениями ног.

Практика: Обучение основным элементам техникам бегового шага. Обучение техники бега по прямой с равномерной и переменной скоростью. Обучение техники бега по повороту. Обучение технике высокого старта. Обучение бегу с равномерной скоростью на разных участках. Совершенствование техники бега.

Тема 4.4. «Технико-тактическая подготовка (промежуточная аттестация, сдача нормативов)»

Теория: Требования к результатам освоения программы. Контрольные нормативы. Техника выполнения контрольных упражнений.

Практика: Тестирование по общей и специальной физической подготовке. Оценка теоретических знаний. Оценка техники прохождения нормативов (упражнений).

Тема 4.5 «Участие в соревнованиях. Правила соревнований»

Теория. Права и обязанности главного судьи, главного секретаря, стартера, судей на дистанции, судей на финише, судьи-хронометриста, судьи по бегу.

Практика. Соревновательная подготовка. Участие в первенствах спортивной школы

Раздел 5. «Медицинский контроль»

Теория: Назначение медицинских осмотров учащихся. Правила поведения в медицинском учреждении.

Практика: Медицинское обследование.

Итоговое занятие

Практика: Подведение итогов обучения. Показательные соревнования по легкой атлетике.

Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»:

Реализация программы будет способствовать **решению таких важных задач**, как:

у учащихся будут сформированы базовые знания по истории развития легкой атлетике в России, в регионе, в районе, основы знаний, умений и навыков легкой атлетике;

учащиеся будут владеть техническими элементами и правилами легкой атлетике, приёмами и методами контроля физической нагрузки, тактическими индивидуальными и командными действиями;

у учащихся будут сформированы общефизические и специальные качества (быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость);

учащиеся будут владеть тактическими навыками и умениями при

занятиях по легкой атлетикой;

у учащихся будут развиты устойчивые позиции к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

у учащихся будут расширены функциональные возможности организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

у учащихся будут сформированы волевые качества, потребность к ведению здорового образа жизни, положительное отношение к занятиям физической культурой и желание продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

у учащихся будут сформированы индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии.

Учащиеся будут знать:

понятие «физическая культура», роль физической культуры для физического развития и укрепления здоровья;

состояние и развитие вида спорта «Легкая атлетика» в России и в регионе;

анатоμο-морфологические особенности и основные системы организма, костная система и ее функции, физиологические системы организма;

понятие об утомлении и переутомлении, причины утомления, влияние на организм нагрузок разной мощности;

гигиенические требования к занятиям спортом, местам занятиям и внешнему виду, профилактика травматизма;

правила соревнований по легкой атлетикой;

спортивный массаж: основные приемы и виды спортивного массажа. И самомассаж.

Будут уметь:

выполнять строевые упражнения, ходьбу, бег, прыжки, упражнения для развития выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, бег, прыжки;

технически правильно выполнять бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину с места, с разбега, тройной прыжок.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36. Количество учебных дней – 72.

Дата начала занятий – 1 сентября.

Дата окончания занятий – 31 мая (приложение 1).

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Учебные занятия проводятся на свежем воздухе, на стадионе, в плохую погоду и зимой – на физкультурно-спортивных объектах.

Спортивный инвентарь и оборудование для занятий легкой атлетикой

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	количество изделий
1.	Секундомер	штук	2
2.	Палочка эстафетная	штук	6
3.	Стартовые колодки	штук	10
4.	Мяч для метания	штук	3
5.	Гантели переменной массы	штук	6
6.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	штук	3
7.	Мат гимнастический	штук	2
8.	Рулетка	штук	1
9.	Конус напольный	штук	20

Информационное обеспечение программы

Научно-методическая литература. Тематические медиапрезентации.
Ресурсы Интернет.

Кадровое обеспечение и взаимодействие с родителями

Образовательную деятельность организует педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель), имеющий высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Кроме того, педагог должен иметь специальные курсы повышения квалификации по работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

Педагогическая позиция: тренер-преподаватель в рамках реализации настоящей программы может выступать в качестве наставника, организатора групповой работы, тьютора.

Формы контроля

Освоение программы сопровождается процедурой аттестации обучающихся в формате – оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей.

Текущий контроль проводится по изучению тем программы, проводится в формах: педагогических наблюдений, тестирования, проведение соревнований.

Промежуточная аттестация проводится по итогам обучения по программе в форме тестирования, проведения показательных соревнований.

Медицинский контроль предусматривает:

медицинское обследование в физкультурно-спортивной диспансере (2 раза в год);

врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных

занятий;

санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

контроль за выполнением учащимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Оценочные материалы

Результаты аттестации фиксируются в протоколах, индивидуальных картах и журналах учета работы с группой.

Педагог осуществляет мониторинг и анализ результатов аттестации и иных оценочных процедур, что находит отражение в аналитических справках.

Шкала оценки уровня физической подготовленности, обучающихся по программе представлена в приложении 2 к программе.

Методические материалы

В программе предусмотрена разноуровневая технология организации обучения. Технология разноуровневого (дифференцированного) обучения позволяет обучить каждого обучающегося на уровне его возможностей и предоставляет шанс каждому учащемуся организовать, в зависимости от его способностей и индивидуальных особенностей, свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать эти возможности.

Уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание тренера-преподавателя на работе с различными категориями детей.

Кроме этого, в образовательном процессе используются: здоровьесберегающие технологии, технологии личностно-ориентированного обучения, группового обучения, игровой деятельности, информационно - коммуникационные.

Методы обучения:

общепедагогические: словесные (рассказ, показ, анализ, обсуждение), наглядные (демонстрация видео и аудио);

практические: метод строго регламентированного упражнения (на освоение техники, на воспитание физических качеств);

соревновательный (выполнение упражнений в форме соревнований);

игровой (для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных или облегченных условиях, развития таких качеств и способностей, как быстрота реакции, координация движений, пространственная ориентацию.)

Приемы обучения:

наглядно-зрительный (показ элементов техники и выполнения упражнений, использование зрительных ориентиров);

наглядно-слуховой (звуковая регуляция движений с целью улучшения эффективности восприятия);

практический (повторения выполнения упражнений - освоение элементов техники движения, игровая форма - для закрепления двигательного навыка, развития физических качеств в изменяющихся

условиях, соревновательная форма - применение двигательных навыков и умений в усложненных условиях, проблемные ситуации - развивают логическое мышление, ставят перед выбором).

Взаимодействие с родителями: совместное формирование образовательной политики, консультирование родителей, взаимодействие при разработке индивидуальных маршрутов, очное участие в образовательной деятельности (соревнования, фестивали и др.).

Методическое обеспечение

№ п/п	Название раздела	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы подведения итогов
	Вводное занятие		Групповая словесный (рассказ, показ), наглядно-зрительный	-
I.	Теоретическая подготовка	Литература, справочные материалы	Групповая словесный (рассказ, показ), наглядно-зрительный	Тестирование
II.	Общая физическая подготовка	План-конспект, справочные материалы, практическая работа, спортивный инвентарь	Групповая, метод строго регламентированного упражнения (на освоение техники, на воспитание физических качеств, наглядно-зрительный (показ элементов техники и выполнения упражнений, использование зрительных ориентиров, игровой	Тестирование
III.	Специальная физическая подготовка	План-конспект, справочные материалы, практическая работа, спортивный инвентарь	Наглядно-зрительный (показ элементов техники и выполнения упражнений, использование зрительных ориентиров, проблемные ситуации	Тестирование/наблюдение

IV.	Избранный вид спорта «Легкая атлетика»	План-конспект, справочные материалы, практическая работа, спортивный инвентарь	Соревновательный (выполнение упражнений в форме соревнований), практический	Соревнования/тестирование
V.	Медицинский контроль	Медицинские пособия	Практический	Медицинское обследование
	Итоговое занятие	Спортивный инвентарь	Практический, соревновательная форма	Показательные соревнования, тестирование

Список литературы

1. Бег на средние и длинные дистанции : пособие / В. В. Мехрикадзе [и др.] ; Белорус, гос. университет физ. культуры. — Минск : БГУФК, 2013. - 72 с.
2. Бег на короткие дистанции : пособие / В. В. Мехрикадзе [и др.] ; Белорус, гос. университет физ. культуры. — Минск: БГУФК, 2015. — 134 с.
3. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / под общ. ред. В. В. Балахничева, В. Зеличенка. — М.: Человек, 2013.-213 с.
4. *Евгениев, А. А.* Легкоатлетический спринт: история, техника, современные тенденции : учеб.-метод. пособие / А. А. Евгеньев, Н. В. Колесников, Е. Г. Шубин ; Минобрнауки РФ, Санкт-Петербургский гос. университет аэрокосмического приборостроения. — СПб.: ГУАП, 2016. — 128 с.
5. *Зеличенко, В. Б.* Легкая атлетика: критерии отбора / В. Б. Зеличенко, В. Г. Бикитушкин, В. 11. Губа. — М. : Terra-Спорт, 2000. — 240 с.
6. *Калоша, А. И.* Основы техники и методика обучения (метания мяча, гранаты, копья) / А. И. Калоша ; Минобрнауки РФ, Брянский гос. университет им. акад. И. Г. Петровского, институт педагогики и психологии. — Брянск : РИО БГУ, 2016. - 104 с.
7. *Лидьярд, А. Л.* Бег с Лидьярдом: доступные методики оздоровительного бега от великого тренера XX века / А. Л. Лидьярд, Г. Гилмор; пер. с англ. В. Б. Розова. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016. — 338 с.
8. *Локтев, С. А.* Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: практ. руководство для тренера / С. А. Локтев. — М. : Советский спорт, 2007. - 402 с.
9. *Маслаков, В. М.* Соревновательная деятельность в беге на короткие дистанции, эстафетном и барьерном беге: технические и тактические аспекты спортивного мастерства легкоатлетов : (к итогам XV чемпионата мира 2015 г.): на пути к XXXI Олимпийским играм (г. Рио-де-Жанейро, 2016 г.): метод, рекомендации / В. М. Маслаков, О. М. Мирзоев ; Российский гос. университет физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦО- ЛИФК). — Воронеж : Научная книга, 2016. — 199 с.
10. *Оганджанов, А. Л.* Комплексный контроль в легкой атлетике : учеб, пособие / А. Л. Оганджанов ; Департамент образования г. Москвы, Московский тор. педагогический университет, Пед. институт физ. культуры и спорта. — М.: МГПУ, 2014. — 185 с.
11. Подготовка сильнейших бегунов мира / Ф. П. Суслов, Г. Н. Максименко, В. Г. Никитушкин. — Киев : Здоровья, 1990. — 203 с.
12. *Томпсон, П. Дж. Л.* Введение в теорию тренировки: Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / П. Дж. Л. Томпсон. — М.: Человек, 2014.- 192 с.

Календарный учебный график
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика»

№ занятия	Месяц	Число время	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сент.		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Вводное занятие: правила поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях, ознакомление с целями и задачами программы, вводный инструктаж по технике безопасности во время занятий и соревнований, ознакомление с местами проведения занятий.	Стадион/ спортивный зал	-
2	Сент.		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие, тестирование	2	Теория (Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья), строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, подвижные игры подвижные игры («Змейка» - для 5-7 лет, «Кто выше!» для 8-17 лет)	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
3	Сент.		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие, тестирование	2	Теория (Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья), строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, подвижные игры «День и ночь», «Бег по линиям»	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
4	Сент.		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие, тестирование	2	Теория (Состояние и развитие легкой атлетики в России и регионе), строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, упражнения для развития выносливости, кроссовый бег 300м (для 5-7 лет), 400м (для 8-12 лет), 600м (для 13-17 лет)	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
5	Сент.		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие, тестирование	2	Теория (Состояние и развитие легкой атлетики в России и регионе), строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, упражнения для развития выносливости, кроссовый бег 300м (для 5-7 лет), 400м (для 8-12 лет), 600м (для 13-17 лет)	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
6	Сент.		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие, тестирование	2	Теория (Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена), бег, ОРУ, упражнения для развития ловкости, обучение технике бега с низкого старта	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение

№ занятия	Месяц	Число время	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
7	Сент.		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие, тестирование	2	Теория (Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена), инструктаж ПДД, бег, ОРУ, упражнения для развития ловкости, подвижные игры («Змейка» -для 5-7 лет, «Кто выше!» для 8-17 лет)	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
8	Сент.		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие, тестирование	2	Теория (Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена), бег, ОРУ, упражнения для развития ловкости, подвижные игры «День и ночь»	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
9	Сент.		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория (Влияние физических упражнений на организм спортсмена), бег, ОРУ, упражнения для развития гибкости, прыжки	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
10	Окт		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория (Физиологические особенности и физическая подготовка), ходьба, строевые упражнения, бег, ОРУ, обучение технике бега на короткие дистанции	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
11	Окт		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория (Физиологические особенности и физическая подготовка) ходьба, строевые упражнения, бег, ОРУ, обучение технике бега на короткие дистанции	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
12	Окт		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие,	2	Теория (Гигиенические требования к занимающимся спортом), бег, ОРУ, обучение технике бега на короткие дистанции	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
13	Окт		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория (Профилактика заболеваемости и травматизма на занятиях), бег, ОРУ, обучение технике бега на короткие дистанции	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
14	Окт		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория (Физиологические особенности и физическая подготовка), ходьба, строевые упражнения, бег, ОРУ, подвижные игры, прохождение медицинского контроля	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
15	Окт		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория (Правила соревнований), бег, ОРУ, упражнения для развития быстроты, кроссовый бег 200м (для 5-7 лет), 400м (для 8-13лет), 600м (для 14-17 лет)	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
16	Окт		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория, (Гигиенические требования к занимающимся спортом), бег, ОРУ, упражнения для развития гибкости, прыжковые	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение

№ занятия	Месяц	Число время	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
					упражнения, обучение технике бега на короткие дистанции		
17	Нояб		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория (Влияние физических упражнений на организм спортсмена), бег, ОРУ, упражнения для развития гибкости, прыжки, обучение технике бега на средние дистанции	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
18	Нояб		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория (Гигиенические требования к занимающимся спортом), инструктаж «Осторожно, ледостав», бег, ОРУ, упражнения для развития быстроты, бег на короткие отрезки, подвижные игры «Бег с мячом», «Воробьи и вороны»	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
19	Нояб		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория (Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья), строевые упражнения, бег, ОРУ, прыжки, обучение технике бега на средние дистанции	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
20	Нояб		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория (Профилактика заболеваемости и травматизма на занятиях), бег, ОРУ, обучение технике бега на средние дистанции, подвижные игры «День и ночь», «Метко в цель»	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
21	Нояб		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория (Правила соревнований), бег, ОРУ, упражнения для развития быстроты, бег на короткие отрезки, подвижные игры «Бег по линиям». «Дорожки»	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
22	Нояб		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория (Профилактика заболеваемости и травматизма на занятиях), бег, ОРУ, обучение технике бега на средние дистанции, повторение техники бега на короткие дистанции, 30м (для 5-7 лет), 60 м (для 8-17 лет)	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
23	Нояб		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория (Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья), строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, подвижные игры на развитие быстроты	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
24	Нояб		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория (Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена), бег, ОРУ, упражнения для развития ловкости, обучение технике бега на средние дистанции	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение

№ занятия	Месяц	Число время	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
25	Декаб		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория (Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья), строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, подвижные игры на развитие быстроты «Бег по линиям», «Бег с мячом»	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
26	Декаб		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория (Состояние и развитие легкой атлетики в России и регионе), строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, упражнения для развития выносливости, упражнения для развития гибкости	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
27	Декаб		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория (Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья), строевые упражнения, бег, ОРУ, прыжки, обучение технике бега на средние дистанции	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
28	Декаб		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория (Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья), строевые упражнения, бег, ОРУ, прыжки, обучение технике бега на средние дистанции	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
29	Декаб		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория (Гигиенические требования к занимающимся спортом), бег, ОРУ, упражнения для развития быстроты, бег на короткие отрезки, подвижные игры	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
30	Декаб		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория (Состояние и развитие легкой атлетики в России и регионе), строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, упражнения для развития выносливости, повторение техники бега на короткие дистанции 30м (для 5-7 лет), 60 м (для 8-17 лет)	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
31	Декаб		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория (Состояние и развитие легкой атлетики в России и регионе), строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, упражнения для развития выносливости, упражнения для развития гибкости	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
32	Декаб		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория (Влияние физических упражнений на организм спортсмена), бег, ОРУ, упражнения для развития гибкости, прыжки, обучение технике	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение

№ занятия	Месяц	Число время	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
					бега на средние дистанции		
33	Январь		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория (Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья), строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, подвижные игры на развитие быстроты «Кто быстрее»	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
34	Январь		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория (Физиологические особенности и физическая подготовка), вводный инструктаж по технике безопасности, ходьба, строевые упражнения, бег, ОРУ, обучение технике бега на длинные дистанции	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
35	Январь		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория (Состояние и развитие легкой атлетики в России и регионе), строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, упражнения для развития выносливости, кроссовый бег, повторение техники бега на короткие дистанции, челночный бег 4х5м	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
36	Январь		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория (Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья), строевые упражнения, бег, ОРУ, прыжки, изучение техники бега на длинные дистанции	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
37	Январь		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория (Влияние физических упражнений на организм спортсмена), бег, ОРУ, упражнения для развития гибкости, прыжки	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
38	Январь		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория (Физиологические особенности и физическая подготовка) ходьба, строевые упражнения, бег, ОРУ, обучение технике бега на длинные дистанции, подвижные игры подвижные игры («Дракончик» - для 5-7 лет, «Встречная эстафета» для 8-17 лет)	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
39	Январь		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория (Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья), строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, подвижные игры на развитие быстроты, гибкости	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение

№ занятия	Месяц	Число время	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
40	Янв		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория (Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена), бег, ОРУ, упражнения для развития ловкости	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
41	Февр		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория (Правила соревнований), строевые упражнения, бег, ОРУ, подвижные игры, повторение техники бега на короткие дистанции, изучение техники бега на длинные дистанции	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
42	Февр		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория (Влияние физических упражнений на организм спортсмена), бег, ОРУ, упражнения для развития гибкости, прыжки, изучение техники бега на длинные дистанции	Стадион/ спортивный зал Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
43	Февр		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория (Состояние и развитие легкой атлетики в России и регионе), строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, упражнения для развития выносливости, повторение техники бега на средние дистанции	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
44	Февр		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория (Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена), бег, ОРУ, упражнения для развития ловкости, изучение техники бега на длинные дистанции	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
45	Февр		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория (Влияние физических упражнений на организм спортсмена), бег, ОРУ, упражнения для развития гибкости, прыжки, изучение техники бега на длинные дистанции, подвижные игры	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
46	Февр		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория (Физиологические особенности и физическая подготовка), вводный инструктаж по технике безопасности, ходьба, строевые упражнения, бег, ОРУ, обучение техники бега на длинные дистанции	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
47	Февр		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория (Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья), строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, подвижные игры на развитие быстроты, повторение техники бега на средние дистанции	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение

№ занятия	Месяц	Число время	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
48	Февр		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория (Профилактика заболеваемости и травматизма на занятиях), бег, ОРУ, обучение техники бега на средние дистанции, подвижные игры подвижные игры («Змейка» -для 5-7 лет, «Кто выше!» для 8-17 лет)	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
49	Март		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория (Гигиенические требования к занимающимся спортом), упражнения для развития гибкости, подвижные игры подвижные игры («Змейка» -для 5-7 лет, «Кто выше!» для 8-17 лет)	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
50	Март		Групповые учебно-тренировочные занятия	2	бег, ОРУ, обучение техники бега на средние дистанции, подвижные игры, медицинский контроль	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
51	Март		Групповые учебно-тренировочные занятия	2	Бег, ОРУ, прыжки, упражнения на гибкость, обучение техники бега со стартовых колодок, повторение техники бега на короткие дистанции, бег на короткие отрезки (челночный бег 4x5)	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
52	Март		Групповые учебно-тренировочные занятия	2	Бег, строевые упражнения, ОРУ, упражнения для развития гибкости, кроссовый бег (для 5-7 лет 500м), (для 8-11 лет 800м), (для 12-17 лет 1000км)	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
53	Март		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория (Гигиенические требования к занимающимся спортом), обучение техники бега со стартовых колодок, повторение техники бега на средние дистанции, подвижные игры на развитие быстроты, подвижные игры («Змейка» -для 5-7 лет, «Кто выше!» для 8-17 лет)	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
54	Март		Групповые учебно-тренировочные занятия	2	Бег, ОРУ, прыжки, спортивные игры	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
55	Март		Групповые учебно-тренировочные занятия	2	Бег, ОРУ, прыжки, упражнения на гибкость, обучение техники бега со стартовых колодок, повторение техники бега на короткие дистанции, бег на короткие отрезки (челночный бег 4x5)	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение

№ занятия	Месяц	Число время	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
56	Март		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория (Влияние физических упражнений на организм спортсмена), повторение техники бега на длинные дистанции, бег 300м (для 5-7 лет), 500м (для 8-11 лет), 800м (для 12-17 лет)	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
57	Апрель		Групповые учебно-тренировочные занятия	2	Бег, ОРУ, прыжки, упражнения на гибкость, обучение техники бега со стартовых колодок, повторение техники бега на короткие дистанции, бег 30м (для 5-6 лет), 60м (для 7-10 лет), 100м (для 11-17лет)	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
58	Апрель		Групповые учебно-тренировочные занятия	2	Бег, строевые упражнения, прыжки, повторение техники бега на средние дистанции, бег 600м (для 10-14лет), бег 800м (для 15-17 лет)	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
59	Апрель		Групповые учебно-тренировочные занятия	2	Бег, строевые упражнения, ОРУ, упражнения для развития гибкости, кроссовый бег (для 5-7 лет 500м), (для 8-11 лет 1000м), (для 12-17 лет 1500км)	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
60	Апрель		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория (Состояние и развитие легкой атлетики в России и регионе), бег, ОРУ, изучение техники бега с низкого старта, повторение техники бега на короткие дистанции, челночный бег (4x5м), бег на короткие отрезки 30м	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
61	Апрель		Групповые учебно-тренировочные занятия	2	Бег, строевые упражнения, прыжки, повторение техники бега на средние дистанции, бег 600м (для 10-14лет), бег 800м (для 15-17 лет)	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
62	Апрель		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория (Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена), бег, ОРУ, прыжки, упражнения на гибкость, обучение техники бега со стартовых колодок, повторение техники бега на средние дистанции, бег 30м (для 5-6 лет), 60м (для 7-10 лет), 100м (для 11-17лет)	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
63	Апрель		Групповые учебно-тренировочные занятия	2	Бег, ОРУ, прыжки, строевые упражнения, подвижные игры («Змейка» - для 5-7 лет, «Кто выше!» для 8-17 лет)	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
64	Апрель		Групповые учебно-тренировочные занятия	2	Бег, ОРУ, прыжки, упражнения на гибкость, обучение техники бега со стартовых колодок, повторение техники бега на средние дистанции,	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение

№ занятия	Месяц	Число время	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
					бег 30м (для 5-6 лет), 60м (для 7-10 лет), 100м (для 11-17лет)		
65	Май		Групповые учебно-тренировочные занятия	2	Бег, ОРУ, подвижные игры («Змейка» -для 5-7 лет, «Кто выше!» для 8-17 лет)	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
66	Май		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория (Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья), повторение техники бега на короткие и средние дистанции, 30м (для всех), 600м (для 8-17 лет)	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
67	Май		Групповые учебно-тренировочные занятия	2	Бег, ОРУ, прыжки, повторение техники бега на короткие и средние дистанции, бег 30м (для 5-7 лет, 8-11 лет), бег 100м (для 12-15 лет), бег 200м (для 16-17 лет)	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
68	Май		Групповые учебно-тренировочные занятия	2	Бег, ОРУ, прыжки, строевые упражнения, подвижные игры («Змейка» - для 5-7 лет, «Кто выше!» для 8-17 лет)	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
69	Май		Групповые учебно-тренировочные занятия	2	Бег, строевые упражнения, прыжки, повторение техники бега на средние дистанции, бег 600м (для 10-14лет), бег 800м (для 15-17 лет)	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
70	Май		Групповые учебно-тренировочные занятия	2	Бег, ОРУ, промежуточная аттестация: бег 30м (для 5-8 лет), прыжок в длину с места, челночный бег 3x10м, подтягивание на перекладине (для 15-17 лет), тестирование по теоретической подготовке	Стадион/ спортивный зал	Тестирование
71	Май		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Инструктаж ПДД, правила поведения на водных объектах в летний период, кроссовый бег: 400м (для 5-7 лет), 800м (для 8-11 лет), 1000м (12-17 лет)	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
72	Май		Показательные соревнования	2	Итоговое занятие	Стадион/ спортивный зал	Показательные соревнования, тестирование

Оценочные и диагностические материалы**Нормативы для оценки физической подготовленности**

№	Упражнения	Оцен ка	ВОЗРАСТ									
			5-8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17-18 лет
1	Бег 30м (сек)	5	6,5	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,1
		4	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7	4,6
		3	7,5	7,2	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2	5,1
2	Прыжок в длину с места (см)	5	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250
		4	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240
		3	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230
3	Челночный бег 3x10м, (сек)	5	8,1	7,9	7,7	7,5	7,3	7,1	7,0	6,8	6,6	6,5
		4	8,4	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	7,4	7,2	7,0	6,9
		3	8,8	8,7	8,5	8,3	8,1	7,9	7,8	7,6	7,4	7,3
4	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5	8	10	12	14	16	18	20	22	24	24
		4	6	4	6	8	10	12	14	16	18	22
		3	4	6	8	10	12	14	16	18	20	20

*Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

1) бег 30м,: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта; количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу;

2) челночный бег 3x10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10 м; за чертой «старт» и «финиш» отмечаются два полукруга радиусом 50 см; на дальний полукруг кладется деревянный кубик (размер стороны около 5 см); спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту;

3) подтягивание из виса на перекладине: исходное положение - вис на перекладине, в котором руки спортсмена полностью выпрямлены. Потянуться до касания подбородком перекладины, сокращая мышцы спины. Медленно опуститься в исходное положение.

4) прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног со взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже; измерение длины прыжка осуществляется рулеткой;

Тестирование по теоретической подготовке

1. Лёгкая атлетика — олимпийский вид спорта, включающий:
 - 1) бег, ходьбу, прыжки, метания
 - 2) бег, плавание, прыжки
 - 3) художественную гимнастику, футбол
 - 4) волейбол, баскетбол
2. Бег на короткие дистанции относится к:
 - 1) спринту
 - 2) спортивным играм
 - 3) тяжёлой атлетике
 - 4) бобслею
3. Считается, что этот человек основал Олимпийские игры после победы над царем Авгием.
 - 2) Аид
 - 3) Посейдон
 - 4) Геракл
 - 5) Гермес
4. Как называется комплекс жилых помещений для спортсменов, участников Олимпийских игр?
 - 1) Олимпийская деревня
 - 2) Спортивный городок
 - 3) Чемпионское село
 - 4) Поляна рекорсменов
5. Одним из основных физических качеств является:
 - 1) внимание
 - 2) работоспособность
 - 3) сила
 - 4) здоровье
6. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?
 - 1) сила
 - 2) выносливость
 - 3) быстрота
 - 4) ловкость
7. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:
 - 1) тяжелая атлетика
 - 2) гимнастика
 - 3) современное пятиборье
 - 4) легкая атлетика
8. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...
 - 1) подвижных и спортивных игр
 - 2) прыжков в высоту

- 3) бега с максимальной скоростью
- 4) занятий легкой атлетикой
- 9. Назовите основные физические качества.
 - 1) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
 - 2) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
 - 3) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
 - 4) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость
- 10. Где и в каком году российские легкоатлеты дебютировали на Олимпийских играх?
 - 1) 1912г., Стокгольм
 - 2) 1956г., Мельбурн
 - 3) 1980г., Москва
 - 4) 2014г., Сочи

Критерии оценивания:

Высокий уровень – правильные ответы 81-100%

Средний уровень - правильные ответы 51-80%

Низкий уровень - правильные ответы менее, чем на 50 % вопросов.