

Управление образования города Пензы
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 42 г. Пензы
(МБОУ ГИМНАЗИЯ № 42 г. Пензы)

«ПРИНЯТА»

Педагогическим советом
МБОУ гимназии № 42 г. Пензы
Протокол № 10 от 29.08.2024

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ Гимназии № 42 г. Пензы
_____ Т.Ю. Сионова

Приказ № 37 от 30.08.2024



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Лёгкая атлетика»**

Возраст обучающихся: 7 – 17 лет
Срок реализации: 2 года

Автор – составитель:
Гордеев Алексей Николаевич,
педагог дополнительного
образования

Пенза 2024

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Срок реализации программы – 2 года.

Программа рассчитана на детей и подростков 7-17 лет.

Занятия проходят:

1 год – 4 часа в неделю,

2 год - 5 часов в неделю.

Уровни (этапы) освоения программы:

- первый - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта;
- второй - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков.

Программа разработана как совокупность мер, планов, действий на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, рекомендованные ФГБУ «ФЦОМОФВ» протокол № 4 от «26» мая 2021 г.;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678 «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
- Устав МБОУ гимназии № 42 г. Пензы;
- «Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ МБОУ гимназии № 42 г. Пензы».

При разработке программы были учтены передовой опыт обучения и тренировки юных легкоатлетов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.

Педагогическая целесообразность и актуальность.

Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, не зря называют "королевой спорта". По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на стотысячных стадионах, она не имеет себе равных. Образовательная программа «Легкая атлетика» имеет спортивно - оздоровительную направленность

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических

упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Разнообразие **легкоатлетических** упражнений и широкие возможности варьировать нагрузку в ходьбе, беге, прыжках, метании позволяют успешно использовать эти упражнения для занятий детей и подростков разного возраста и разной степени физической подготовленности.

Отличительная особенность программы.

Отличительной особенностью программы является результат. Учащиеся гимназии становятся победителями и призёрами соревнований различного уровня по данному направлению. А так же, направленность на реализацию принципа вариативности, включающего возможность подбирать содержание программного материала в соответствии с возрастными особенностями, биологическим возрастом, регионально-климатическими условиями;

- объемность и многообразие средств и форм спортивной деятельности ориентировано на достижение результата каждым занимающимся.

Программа ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Программа секции легкой атлетики рассчитана на школьников в возрасте от 7 до семнадцати лет. Все занимающиеся в секции распределяются по группам с учетом возраста, пола и уровня спортивной подготовки.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания.

Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые измерения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции.

Образовательный процесс рассчитан на два года. В группе занимаются и мальчики и девочки. На занятиях уделяется внимание каждому ребенку, что позволяет дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

В группах собираются дети с разным уровнем развития.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в секции. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее.

В процессе занятий легкой атлетикой совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, гармоническому развитию детей.

Программа двух лет обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Формы занятия: групповые занятия. Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

- **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;

- **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Основными формами подведения итогов программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике;
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – формирование навыков физической культуры личности школьника, создание условий для укрепления здоровья учащихся посредством занятий легкой атлетикой, развития основных физических качеств, совершенствование личностных качеств и обеспечение гражданско-патриотического воспитания учащихся.

Целостная система подготовки решает следующие **задачи**:

Образовательные задачи:

- обеспечить всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- обучить школьников безопасному поведению, на занятиях, при посещении массовых мероприятий.
- освоить процесс соревнований в соответствии с правилами легкой атлетики;
- изучить элементарные теоретические сведения о личной гигиене, истории легкой атлетики, технике и тактике, правилах легкой атлетики.

Развивающие задачи:

- развивать основные физические качества посредством занятий легкой атлетикой; развивать внимание, воображение воспитанников;
- способствовать развитию общей культуры учащихся;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями досуга;
- формировать у школьников двигательные умения и навыки, необходимые для занятий легкой атлетикой.

Воспитательные задачи:

- содействовать становлению и развитию у учащихся потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности.
- воспитывать у учащихся дисциплинированность, решительность, чувство коллективизма, развивать лидерские качества и честность.
- укреплять здоровье и закаливать организм;
- привить интерес к систематическим занятиям легкой атлетикой.

Личностные задачи:

- формировать общественную активность личности, гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме, навыки здорового образа жизни.

Метапредметные: развивать мотивацию к занятиям лёгкой атлетикой, потребность в саморазвитии, самостоятельности, активности аккуратности.

Общими задачами являются:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыком и умением в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;

- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;

- подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по легкой атлетике для коллектива физической культуры гимназии.

Виды контроля.

Процесс обучения предусматривает следующие ***виды контроля:***

- ***вводный***, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

- ***итоговый***, проводимый после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Легкая атлетика»

№	Наименование разделов	Кол-во часов всего	Уровни обучения	
			Стартовый уровень	Базовый уровень
			1 год	2 год
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. История развития легкой атлетики. Гигиена спортсмена и закаливание. Правила соревнований.		8	10
2.	Общая физическая подготовка.		76	70
3.	Специальная физическая подготовка.		44	70
4.	Техника бега и ходьбы.		16	-
5.	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики.		-	30
6.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. Соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
	Итого часов:	324	144	180

1.3. Содержание программы

Содержание I – этапа начальной подготовки Г.Н.П. первого года обучения (144ч, 4ч в неделю)

Раздел № 1 Виды легкой атлетики, развитие физической функциональной подготовленности.

На данном этапе предполагается ознакомление с видами легкой атлетики, укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям, на создание базы разносторонней физической функциональной подготовленности, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков, ознакомление с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории.

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. История развития легкоатлетического спорта. (2 ч.)

Теория:

- план работы;
- правила поведения и режим работы;
- значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.
- рассказ педагога о возникновении легкоатлетических упражнений, «Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение».

Практика:

- построение в шеренгу, перестроения, повороты.
- просмотр видео «Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение»;
- построение в шеренгу, перестроения, повороты, беговые упражнения.

Контроль: беседа, запись данных в журнал учёта посещаемости, наблюдение, выполнение тестовых упражнений по легкой атлетике, анализ результатов.

Гигиена спортсмена и закаливание. Места занятий, их оборудование и подготовка.(2 ч.)

Теория:

- ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики;
- знакомство с оборудованием и инвентарём, одеждой и обувью для занятий и соревнований.

- беседа с врачом гимназии о режиме дня и режиме питания, гигиене сна, уходе за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиене полости рта, гигиеническом значении водных процедур, гигиене одежды, обуви и мест занятий.

Практика:

- построение в шеренгу, перестроения, повороты, беговые упражнения; спортивная игра.
- посещение медицинского кабинета гимназии, просмотр рекламных плакатов по ЗОЖ;
- просмотр рекламного ролика по ЗОЖ;
- построение в шеренгу, перестроения, повороты, беговые упражнения.

Контроль: беседа о личной гигиене, режиме, спортивной одежде и обуви, об организации занятий и проведении соревнований, тестирование.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. (2 ч.)

Теория:

- знакомство с правилами пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью;
- знакомство с понятием «дисциплина» – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой;
- рассказ педагога о возможных травмах и их предупреждении.

Контроль: беседа о технике безопасности занятий и соревнований, тестирование

Ознакомление с правилами соревнований. (2ч)

Теория:

- рассказ педагога о правилах судейства соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Практика:

- просмотр видео ролика с примерами судейства соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину;
- построение в шеренгу, перестроения, повороты, беговые упражнения; спортивная игра.

Контроль: беседа о правилах проведения соревнований, тестирование

Общая физическая и специальная подготовка. (76+44ч)

Теория:

- усвоить понятия «общеразвивающие упражнения» без предметов;
- узнать технику выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика:

- выполнение общеразвивающих упражнений;
- строевые упражнения;
- упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах;
- акробатика;
- подвижные игры;
- спортивные игры;
- лыжи;
- упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами.

Контроль: наблюдение, выполнение тестовых упражнений, соревнования, анализ результатов.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. (16 ч.)

Теория:

- просмотр видео с показом отдельных элементов техники бега и ходьбы;
- анализ выполнения.

Практика:

Ходьба, обычно в равномерном темпе, быстром до 800 м.

- бег, свободный по прямой и повороту.
- выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
- работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»).

Контроль: наблюдение, выполнение тестовых упражнений, соревнования, анализ результатов.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

**Учебно-тематический план
занятий группы начальной подготовки 1-ого года обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. История развития легкоатлетического спорта.	2	2	-	Беседа. Тестирование.
2.	Гигиена спортсмена и закаливание. Места занятий, их оборудование и подготовка.	2	1	1	Тестирование.
3.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	2	2	-	Тестирование.
4.	Ознакомление с правилами соревнований.	2	1	1	Беседа. Опрос. Тестирование.
5.	Общая физическая подготовка	76	-	76	Индивидуальная сдача проработанных упражнений
6.	Специальная физическая подготовка.	44	-	44	Индивидуальная сдача проработанных упражнений
7.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	16	-	16	Участие в контрольных тестах, в спортивных соревнованиях. Индивидуальный зачет.
8.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.			Индивидуальный зачет. Оценка занимаемого места в соревнованиях
9.	ИТОГО	144	6	138	

Планируемые результаты первого года обучения:

- желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики;
- стремление овладеть основами техники бега, прыжков;
- расширение знаний по вопросам правил соревнований;
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности;
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
- интерес родителей к занятиям ребенка в секции.

Содержание основной части 2-го года обучения (180 ч. 5 ч. в неделю)

Вводное занятие. История развития легкоатлетического спорта.(2 ч.)

Теория:

- план работы;
- повторение правил поведения и режим работы;

- повторение значения легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины;
- рассказ педагога (учащихся) о возникновении легкоатлетических упражнений;
- рассказ педагога (учащихся) «Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение».

Практика:

- построение в шеренгу, перестроения, повороты;
- просмотр видео «Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение»;
- построение в шеренгу, перестроения, повороты, беговые упражнения, спортивная игра.

Контроль: беседа, запись данных в журнал учёта посещаемости, наблюдение, выполнение тестовых упражнений по легкой атлетике, анализ результатов.

Гигиена спортсмена и закаливание. (2 ч.)

Теория:

• беседа с врачом гимназии о режиме дня и режиме питания, гигиене сна, уходе за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиене полости рта, гигиеническом значении водных процедур, гигиене одежды, обуви и мест занятий.

Практика:

- посещение медицинского кабинета гимназии, просмотр рекламных плакатов по ЗОЖ;
- просмотр рекламного ролика по ЗОЖ;
- построение в шеренгу, перестроения, повороты, беговые упражнения.

Контроль: беседа о личной гигиене, режиме, спортивной одежде и обуви.

Места занятий, их оборудование и подготовка. (2 ч.)

Теория:

- ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики;
- знакомство с оборудованием и инвентарём, одеждой и обувью для занятий и соревнований.

Практика:

- построение в шеренгу, перестроения, повороты, беговые упражнения; спортивная игра.

Контроль: беседа об организации занятий и проведении соревнований, тестирование.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. (2 ч.)

Теория:

- повторение правил пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью;
- повторение значения понятия «дисциплина» – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой;
- рассказ педагога о возможных травмах и их предупреждении.

Контроль: беседа о технике безопасности занятий и соревнований, тестирование

Ознакомление с правилами соревнований. (2 ч.)

Теория:

• повторение правил судейства соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Практика:

- просмотр видео ролика с примерами судейства соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину;
- построение в шеренгу, перестроения, повороты, беговые упражнения; спортивная игра.

Контроль: беседа о правилах проведения соревнований, тестирование

Общая физическая и специальная подготовка. (70+70ч)

Теория:

- усвоить понятия «общеразвивающие упражнения» без предметов;
- узнать технику выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика:

- выполнение общеразвивающих упражнений;
- строевые упражнения;

- упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах;
- акробатика;
- подвижные игры;
- спортивные игры;
- лыжи;
- упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами.

Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатика. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами.

Контроль: наблюдение, выполнение тестовых упражнений, соревнования, анализ результатов.

Тренировка в отдельных видах лёгкой атлетике. (30 ч.)

Теория:

- просмотр видео с показом отдельных элементов техники бега и ходьбы;
- анализ выполнения.

Практика:

Ходьба, обычно в равномерном темпе, быстром до 800 м.

- бег, свободный по прямой и повороту.
- выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
- работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»).

Контроль: наблюдение, выполнение тестовых упражнений, соревнования, анализ результатов.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

**Учебно-тематический план занятий
группы начальной подготовки 2-го года обучения
(180 ч, 5 ч в неделю)**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	Вводное занятие. История развития легкоатлетического спорта.	2	1	1	Беседа, Тестирование
2.	Гигиена спортсмена и закаливание.	2	2	-	Тестирование
3.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	2	1	1	Опрос
4.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	2	2	-	Тестирование
5.	Ознакомление с правилами соревнований.	2	2	-	Беседа. Опрос. Тестирование.
6.	Общая физическая подготовка.	70	-	70	Индивидуальная сдача проработанных упражнений
7.	Специальная физическая подготовка.	70	-	70	Индивидуальная сдача проработанных упражнений
8.	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики	30	-	30	Участие в контрольных тестах, в спортивных соревнованиях. Индивидуальный зачет.

9.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.			Индивидуальный зачёт. Оценка занимаемого места в соревнованиях.
10.	ИТОГО	180	8	172	

1.4. Планируемые результаты

После двух лет обучения учащиеся должны:

- понимать, что легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта;
- знать историю развития легкой атлетики;
- знать о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- уметь рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- освоить технику бега на короткие и средние дистанции;
- уметь объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

А также, результатом обучения учащихся по программе является: формирование компетенций, развитие способностей, объем знаний, умений и навыков, повышение престижа объединений, результативное участие учащихся массовых мероприятиях различного уровня.

Раздел № 2 «Комплекс организационно – педагогических условий»

Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение

1. Спортивный зал ФОКа «Победа» при МБОУ гимназии № 42 г. Пензы.
2. Раздевалки для мальчиков, девочек.
3. Туалеты для мальчиков, девочек.
4. Душевые для мальчиков, девочек.
5. Кабинет педагога.
6. Спортивная дорожка.
7. Спортивные барьеры.
8. Гимнастические маты.
9. Гимнастические скамейки.
10. Гимнастические палки.
11. Скакалки.
12. Тренажёрный зал.
13. Баскетбольные щиты с корзинами.
14. Мячи баскетбольные, мячи набивные различной массы, мячи футбольные.
15. Стартовые колодки.
16. Стадион
17. Спортивный зал
18. Прыжковая яма
19. Мячи для метания
20. Стойки для прыжков в высоту
21. Маты
22. Набивные мячи
23. Скакалки
24. Гантели

2.3. Формы аттестации

Для определения результативности данной образовательной программы и достижения поставленных задач применяются следующие формы аттестации занимающихся в кружке «Легкая атлетика»:

1. Опрос.
2. Текущий контроль.

3. Промежуточный контроль.
4. Итоговый контроль.
5. Индивидуальный зачёт.
6. Контрольные тесты.
7. Спортивные соревнования.

Оценочные материалы

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Контрольные упражнения

№ п/п	Виды испытаний	Пол	Нормативы		
			3 балла	4 балла	5 баллов
1	Челночный бег 3x10	мальчики	10.4	10.1	9.2
		девочки	10.9	10.7	9.7
2	Бег 30 м.	мальчики	6.9	6.7	5.9
		девочки	7.2	7.0	6.2
3	Прыжок в длину с места	мальчики	115	120	140
		девочки	110	115	135
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	мальчики	7	9	14
		девочки	4	6	10
5	Бросок набивного мяча из-за головы весом 1 кг.	мальчики	210	230	250
		девочки	200	220	240
6	Смешанное передвижение бег 500 м	мальчики	без учета времени	без учета времени	без учета времени
		девочки	без учета времени	без учета времени	без учета времени

Критерии оценки результативности работы по программе

Тест	Возраст, лет											
	7	8	9	10	11	12	13	14	16	16	17	18
Отжимание в упоре лежа, раз	13	15	17	19	21	23	25	28	32	37	40	42
Прыжки в длину с места, см	112	127	140	152	163	174	185	196	206	216	225	233
Поднимание туловища, раз за 30 с	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Вис на перекладине, с	9	11	14	18	22	26	30	35	40	46	51	55
Наклоны туловища вперед, см	4	5	6	7	8	9	9	10	10	11	11	11
Бег 1000 м, с	332	315	298	281	268	256	243	233	224	216	209	203

Для девочек и девушек

Тест	Возраст, лет											
	7	8	9	10	11	12	13	14	16	16	17	18
Отжимание в упоре лежа, раз	8	9	10	11	12	13	14	14	15	15	16	16
Прыжки в длину с места, см	104	120	132	142	152	160	167	173	177	180	180	178
Поднимание туловища, раз за 30 с	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	21	21
Вис на перекладине, с	6	9	12	15	19	23	27	31	35	39	41	42
Наклоны туловища вперед, см	6	7	8	9	10	11	12	12	13	13	13	13
Бег 1000 м, с	374	357	340	325	311	298	288	279	271	265	262	262

2.4. Методические материалы

Плакаты методические. Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Педагогические технологии:

- 1) Здоровьесберегающая технология.
- 2) Информационно-коммуникативная технология.
- 3) Игровые технологии.
- 4) Технология индивидуализации обучения.
- 5) Технология группового (коллективного) обучения.
- 6) Технология дифференцированного обучения.

Алгоритм учебного занятия - краткая характеристика рекомендуемой структуры занятия (в соответствии с учебным планом) и его этапов:

- 1) Раздел (наименование раздела в соответствии с учебным планом).
- 2) Тема занятия (в соответствии с учебным планом).
- 3) Цель, задачи занятия (направлены на достижения планируемых результатов при освоении конкретной темы занятия по учебному плану).
- 4) Оборудование, дидактический материал необходимый для организации образовательного процесса в ходе проведения конкретного занятия.
- 5) Ход занятия - организационный момент, актуализация изученных знания (повторение) обзор самого занятия (с разбивкой на теорию и практику).
- 6) Анализ. Рефлексия.
- 7) Список используемой литературы, иных ресурсов для организации образовательного процесса.

Способы выполнения упражнений: *одновременный, поточный, поочередный.*

Методы организации занятий: *фронтальный, групповой, индивидуальный.*

Формы подведения итогов: *текущий и итоговый в форме контрольных тестов и упражнений.*

2.5. Список литературы для педагога.

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

2.7. Список литературы для обучающихся.

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984 г.
 2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984 г.
 3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984 г.
 4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982 г.
 5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984 г.
 6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988 г.
 7. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008 г.
- Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г
8. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988 г.
 9. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981 г.
 10. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982 г.
 11. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982 г.
 12. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984 г.