

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края
Администрация муниципального образования город-курорт Анапа

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия «Эврика» муниципального образования город-курорт Анапа имени кавалера ордена
Красной Звезды, дважды кавалера ордена Ленина Василия Александровича Сухомлинского

УТВЕРЖДЕНО
Директор
МБОУ гимназия «Эврика»
_____ Е.В. Попова
Приказ № _____ от
« ____ » августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Легкая атлетика 4-6 класс

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 3 года (420 часов)
(1 год-140 часов, 2 год-140 часов, 3 год-140 часов)

Возрастная категория: 11-12

Состав группы: 15-24 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID -номер программы в Навигаторе:

Исполнитель:
Кравец Виктория Валерьевна

Анапа 2023

Содержание:

1. Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Содержание программы.....	7
1.3.1. Учебный план.....	7
1.3.2. Содержание учебного плана.....	8
1.4. Планируемые результаты.....	15
1.5. Зачётные требования по ОФП.....	16
1.6. Медицинское обследование.....	18
2. Раздел 2 "Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.....	18
2.1. Календарный учебный график.....	18
2.2. Формы аттестации.....	19
2.3. Оценочные материалы.....	19
2.4. Методические материалы.....	20
2.5. Алгоритм учебного заведения.....	23
2.6. Формы контроля.....	25
2.7. Список использованной литературы.....	25

1. Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по Легкой атлетике спортивно-оздоровительного этапа базового уровня, срок реализации - 252 часа, (далее «Программа») разработана в соответствии:

- с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказом Министерства спорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- Профессиональным стандартом педагога дополнительного образования, утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 8 сентября 2015 г. № 613н.

1.1.1. Направленность.

Направленность программы физкультурно-спортивная. Данная программа направлена на всестороннее и гармоничное развитие личности учащегося, на развитие физических способностей в процессе овладения основами этого вида спорта, на формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья и формирование общей культуры учащихся.

1.2.1. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность.

Актуальность Программы обусловлена тем, что изменения, происходящие в настоящее время в современном спорте, делают необходимыми преобразования, прежде всего, в системе дополнительного образования детей. В этой связи возникает проблема создания многолетнего учебно-тренировочного процесса, соответствующего Федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта, легкая атлетика с учетом традиционного обучения. Таким образом, была

вызвана необходимость создания программы, которая соответствует современным технологиям спортивной подготовки в сочетании с традиционными формами обучения в легкой атлетике и может непосредственно использоваться в учебно-тренировочном процессе.

Новизна Программы заключается в возможности обучения по дистанционной форме, но только теоретической части программы и блока ОФП. Это возможно при условии дистанционного обучения обучающихся.

Педагогическая целесообразности Программы в обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся по средствам занятий легкой атлетикой. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

1.1.3. Отличительные особенности

Отличительные данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключаются в изменении построения учебного плана, содержания занятий, в используемой педагогом литературе.

Данная программа модифицированная, составлена по дополнительной общеобразовательной программе «Легкая атлетика».

1.1.4. Получатель программы

Программа предполагает набор мальчиков и девочек - не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. Возраст обучающихся от 6 лет. Основанием приема для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе ознакомительного уровня лёгкой атлетикой:

- заявление родителей (законных представителей) обучающегося;
- медицинская справка о состоянии здоровья ребенка;

1.1.5. Уровень программы, объем и сроки

Данная программа ознакомительного уровня, рассчитана на *1 год* обучения, всего 252 часа, теории 20 часов, практики 232 часов.

1.1.6. Формы обучения: очная, групповая, с индивидуальным подходом.

1.1.7. Режим занятий. Занятия проводятся 6 раз в неделю по 1 учебному часу, продолжительность учебного часа 45 минут.

Особенности организации образовательного процесса

К занятиям в группах спортивно-оздоровительной направленности допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В спортивно-оздоровительных группах могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах.

Состав группы: постоянный;

Занятия: групповые с ярко выраженным индивидуальным подходом;

Виды занятий: лекции, практические занятия, тренинги, соревнования и другие виды учебных занятий.

1.1.8. Характеристика вида спорта Легкая атлетика — это различные виды ходьбы и бега, прыжков и метаний, то есть самых, что ни на есть, естественных двигательных действий человека. Девиз современного легкоатлетического спорта - «Быстрее! Выше! Дальше!». Сведения о легкой атлетике как вида спортивной деятельности связаны с историей древних Олимпийских Игр, которые проводились более 3 тысяч лет назад в Греции. Основу программы древних Олимпийских Игр составляли легкоатлетические виды — это был бег на длину стадиона (192,27 м) или стадий, только потом программа расширилась.

Легкая атлетика относится к циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям. Это комплекс отличных друг от друга спортивных дисциплин. Распределение их по основным группам - ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья носит условный характер. По своей специфике многочисленные виды легкой атлетики можно разделить на родственные группы:

Спринтерский бег, который делится на гладкий, барьерный и эстафетный. Гладкий спринт - это бег на дистанциях 50,60, 100, 200, 300, 400, 500 и 600 метров; бег с барьерами - 100, 110, 300, 400 метров; эстафетный бег - командный вид соревнований в легкой атлетике, видов эстафетного бега существует множество, но в программу крупнейших официальных соревнований входят два вида спринтерских эстафет - 4 x 100 м, 4 x 400 м для мужских и женских команд.

Бег на средние дистанции — это бег на дистанциях 800, 1000, 1500, 2000 метров, 1 милю (1609 м), эстафеты 4 x 800 м, 4 x 1500 м.

Бег на длинные дистанции и стайерский бег. Основных дистанций в этой группе три - 3000, 5000, 10000 метров.

Бег с препятствиями или стипль-чез, стандартные дистанции для стипль-чеза это 2000 и 3000 метров. Препятствиями в стипль-чезе являются барьеры и яма с водой.

Бег на сверхдлинные дистанции и пробеги — это группа видов весьма объемна. Очень популярны во всем мире пробеги мужчин и женщин по шоссе на дистанциях от 10 км. Сюда также входят часовой и суточные бега.

Марафон - классическая дистанция на 42 км 195 м.

Бег по пересеченной местности или кросс.

Горный бег.

Спортивная ходьба на дистанциях 3, 5, 10, 20, 30 и 50 км.

Прыжки делятся на две группы - вертикальные и горизонтальные.

Вертикальные: - прыжок в высоту и прыжок с шестом.

Горизонтальные - прыжок в длину и тройной прыжок.

Метания включают в себя метание диска, молота, копья и толкание ядра. Многоборья. Видов многоборья существует несколько, но основных - четыре, у мужчин летом 10-борье (бег на 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег на 400 м, бег на 110 м с/б, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег на 1500 м). Зимой многоборье включает 7 и 5 видов: 60 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег на 60 м с/б, прыжок с шестом, бег на 1000 м. Женское семиборье включает следующие виды: бег на 100 м с/б, прыжок в высоту, толкание ядра, бег на 200 м, прыжок в длину, метание копья, бег на 800 м.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы:

Освоение обучающимися базовых знаний, умений и навыков, подготовка спортсменов для дальнейшего обучения по программе углубленного уровня.

Задачи программы поставлены с учетом возраста и возможностей юных легкоатлетов и подразделяются **на образовательные, личные и метопредметные.**

Образовательные:

- овладение базовыми теоретическими знаниями и практическими умениями в легкой атлетике;
- привитие навыков соревновательной деятельности с правилами легкой атлетики;
- обучение правильному обращению с инвентарем и оборудованием в соответствии с правилами техники безопасности.

Личные:

- воспитание нравственных качеств (патриотизм, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм);
- развитие самостоятельности, трудолюбия, воли, ответственности.
- устойчивой мотивации формированию здорового образа жизни;
- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями.

Метапредметные:

- развитие способности к самоорганизации;
- гармоничное развитие в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
- развитие коммуникативных навыков, психологической совместимости и адаптации в группе.

1.3. Содержание программы

Ввиду того, что в последние годы увеличилось число обучающихся, которые начинают заниматься в 6 лет, особо актуальным считается осуществлять начальные занятия именно на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основной целью спортивно-оздоровительного этапа является обеспечение физической и координационной готовности для выполнения простейших упражнений, которые по большей части являются общеразвивающими и отчасти специальными. В ходе реализации спортивно-оздоровительного этапа подготовки обучающихся, так или иначе, знакомят с легкой атлетикой, акробатикой и другими игровыми видами спорта.

1.3.1. Учебный план.

№	Название разделов и тем	Количество часов			
		всего	теория	практика	Формы
1 блок					
1	Теоретические занятия	5	5		Опрос
1.1	Физическая культура и спорт в России. Меры безопасности и профилактика травматизма.	1	1		Опрос
1.2	История развития легкой атлетики. Правила соревнований.	1	1		Опрос
1.3	Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек	1	1		Опрос
1.4	Основы техники видов легкой атлетики.	1	1		Опрос
1.5	Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки.	1	1		Опрос
II	Практические занятия	63			
2.1	Общая физическая подготовка	35		35	тестирование
2.2	Специальная физическая подготовка	10		10	тестирование
2.3	Подвижные игры	18		18	соревнования
	ИТОГО	68	5	63	
2 блок					
1	Теоретические занятия	3	3		Опрос
1.1	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике	2	2		Опрос
1.2	Влияние занятий лёгкой атлетикой на строение и функции организма	1	1		Опрос
II	Практические занятия	25		25	
2.1	Общая физическая подготовка	15		15	тестирование
2.2	Специальная физическая подготовка	3		3	тестирование
2.3	Соревнования	7		7	соревнования

	<i>ИТОГО</i>	28	3	25	
3 блок					
1	Теоретические занятия	6	6		Опрос
1.1	Единая Всероссийская спортивная классификация по легкой атлетике	1	1		Опрос
1.2	Личная и общественная гигиена	1	1		Опрос
1.3	Закаливание организма	1	1		Опрос
1.4	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1	1		Опрос
1.5	История развития легкой атлетики. Правила соревнований.	1	1		Опрос
1.6	Правила поведения в зале, на открытых площадках, стадионах.	1	1		Опрос
II	Практические занятия	70		70	
2.1	Общая физическая подготовка	35		35	тестирование
2.2	Специальная физическая подготовка	15		15	тестирование
2.3	Техническая подготовка	5		5	тестирование
2.4	Соревнования	5		5	соревнования
2.5	Подвижные игры	10		10	соревнования
	<i>ИТОГО</i>	76	6	70	
4 блок					
1	Теоретические занятия	6	6		Опрос
1.1	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	2	2		Опрос
1.2	Влияние занятий лёгкой атлетикой на строение и функции организма	2	2		Опрос
1.3	Моральная и психологическая подготовка легкоатлета	2	2		Опрос
II	Практические занятия	74		74	
2.1	Общая физическая подготовка	32		32	тестирование
2.2	Специальная физическая подготовка	22		22	тестирование
2.3	Техническая подготовка	5		5	тестирование
2.4	Соревнования	5		5	соревнования
2.5	Подвижные игры	10		10	соревнования
	<i>ИТОГО</i>	80	6	74	
	ИТОГО ВСЕГО	252	20	232	

1.3.2 Содержание учебного плана.

а) Теоретическая подготовка

1. Меры безопасности и профилактика травматизма.

Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Раны и их разновидности, ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок,

сухожилий. Кровотечения их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы). Доврачебная помощь пострадавшим.

2. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура как составляющая общенациональной культуры, одно из основных средств воспитания всесторонне развитой личности, адаптированной к жизни в современном обществе, обладающей активным гражданским самосознанием. История развития физической культуры и спорта. История развития легкой атлетики как вида спорта. Олимпийское движение. История выступления российских легкоатлетов на олимпийских играх, чемпионатах Европы и мира.

3. Единая Всероссийская спортивная классификация по легкой атлетике

Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, росте мастерства юных спортсменов, совершенствовании методов тренировки. Краткий разбор положений действующей спортивной классификации. Почетные звания и спортивные разряды установленные ЕВСК. Лучшие легкоатлеты России и мира. Современный уровень результатов в легкой атлетике.

Правила соревнований в различных видах легкой атлетики. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные. Положение о соревновании, программа и график проведения. Заявка на участие. Права и обязанности участников, представителя команды, судейской коллегии. Требования к местам проведения соревнований, оборудованию и инвентарю. Подведение итогов, система зачетов. Режим, особенности тренировки, отдых, питание в период соревнований. Предсоревновательная разминка, её значение и содержание. Тактика при участии в соревнованиях.

4. Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек.

Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой с учетом специфических особенностей. Режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиена сна и питания, питьевой режим, регулирование веса спортсмена. Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Использование естественных факторов природы для закаливания организма, народные методы оздоровления и профилактики простудных заболеваний. Вред алкоголизма, наркомании и курения табака.

Методы профилактики заболевания СПИД.

5. Основы техники видов легкой атлетики.

Общее понятие о технике спортивного упражнения. Основы техники бега: цикл движений, чередование одноопорного и безопорного положения, рациональная работа рук и ног, длина и чистота шага. Основы техники прыжков: классификация прыжков, фазы прыжков – разбег, толчок, полет и приземление, угол отталкивания и угол вылета. Основы техники метаний. Классификация

метаний. Фазы метаний – разбег, вращение, финальное усилие, обгон снаряда, угол вылета.

6. Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки.

Физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка. Воспитание нравственных и волевых качеств личности. (Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки, волевых качеств, определяющих успех в избранном виде спорта. Понятие силы, методы развития силы. Понятие быстроты, методы развития. Понятие выносливости, методика развития. Понятие ловкости, ее виды. Основы методики развития ловкости. Понятие гибкости, ее виды. Основы методики развития гибкости.)

б) Общая физическая подготовка

Для развития физических качеств применяются следующие **виды упражнений для занятий по ОФП:**

- Строевые упражнения: команды для управления строем.
- Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук, мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног, упражнения с сопротивлением.
- Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с набивными мячами, с гантелями, с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячами.
- Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, перекаты, перевороты. Упражнения для развития гибкости.
- Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.
- Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100м. Кроссы до 1000 м, беговые упражнения; прыжки в длину и высоту с места и с разбега, много скоки, метание мяча.
- Спортивные игры: волейбол, баскетбол (по упрощенным правилам).

в) Специальная физическая подготовка

Это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта), при этом она ориентирована на предельную степень развития данных способностей. По мере роста спортивного мастерства объем средств ОФП уменьшается, а объем средств СФП увеличивается.

Специальная физическая подготовка – это целесообразное использование знаний, средств и методов, позволяющих направленно воздействовать на

развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Основными средствами специальной физической подготовки служат соревновательные упражнения в данном виде спорта и разрабатываемые на их основе специально-подготовительные упражнения. Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена. Напротив, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе общего подъема функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических и духовных способностей.

Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития спортсмена объясняется двумя основными причинами. Во-первых, единством организма – органической взаимосвязью всех его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития. Хотя каждый вид спорта требует особых соотношений в развитии физических качеств, всегда действует и общая закономерность: предельное развитие какой-либо физической способности осуществимо лишь в условиях общего подъема функциональных возможностей организма, т.е. в процессе всестороннего развития. Во-вторых, взаимодействиями различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг двигательных навыков и умений, освоенных спортсменом (конечно, в определенных границах, зависящих от особенностей избранного вида спорта), тем благоприятнее предпосылки для образования новых форм двигательной деятельности и совершенствования, освоенных ранее.

Единство общей и специальной подготовки спортсмена означает, что ни одну из этих сторон нельзя исключить из тренировки без ущерба для спортивных достижений и конечных целей использования спорта как средства воспитания.

Быстрота – это способность выполнять движения с большой скоростью и частотой. Такая способность выполнять движения обеспечивает достижение хороших спортивных результатов. Быстрота движений зависит от развития силы. Быстроте движений способствуют предварительно растянутые эластичные мышцы, которые сокращаются с большей силой и быстротой. Для растягивания мышц и улучшения их эластичности применяются общеразвивающие и особенно специальные упражнения. Быстроту движений до известного предела можно улучшить также с помощью упражнений на гибкость, выполняемых с большой амплитудой.

Сила – это способность преодолевать определенное сопротивление. В беге и прыжках спортсмен преодолевает вес собственного тела. Чем больше сопротивление, тем больше требуется силы для его преодоления, и чем больше накоплен «запас» силы, тем лучшего спортивного результата можно добиться. Для развития силы легкоатлеты выполняют упражнения с различными отягощениями (набивными мячами, мешками с песком, гантелями, гирями и др.),

упражнения в преодолении собственного веса (подтягивания, отжимания, поднимания и опускания ног и туловища из различных положений, лазание по канату и др.), упражнения в сопротивлении с партнером (перетягивание, переталкивание, борьба). Но особенно эффективны упражнения, выполняемые с большим отягощением

Какими методами и при каких условиях можно успешно развивать силу. Эффективно выполнять упражнения: с малым весом, сериями и «до отказа»; со средним весом (65-70% от предельного) и выше; с большим весом и до максимально возможного веса. Подбирать методы следует в зависимости от индивидуальных особенностей данного спортсмена. На первых занятиях, когда силы у спортсмена еще недостаточно, упражнения с отягощением выполняются медленно и с малым весом (набивными мячами, мешками с песком и др.). В дальнейшем упражнения выполняются так быстро, как позволит отягощение. Упражнения с малой тренировочной нагрузкой можно делать часто (даже ежедневно). При многократном повторении этих упражнений больше развивается силовая выносливость и в меньшей мере максимальная сила. Для развития силы применяются упражнения в преодолении собственного веса (прыжки вверх из приседа на двух и на одной ноге, подтягивания, отжимания и др.), выполняемые в медленном и быстром темпе. Применение их зависит от подготовленности спортсмена. В одном занятии эти упражнения можно выполнять до возможного числа повторений, сериями (3-5), с 3-5 минутным отдыхом между ними. Упражнения в различных видах сопротивлений (с партнером) также выполняются до ощутимой усталости. Упражнения со средним и большим весом повторяются 3 раза, а иногда и меньше, в зависимости от способностей спортсмена. После этого дается отдых 2-5 мин. Но наибольшей силы можно достигнуть посредством упражнений со штангой, вес которой постепенно возрастает. В начале 3-5 раз подряд спортсмен поднимает вес на 60-70% меньше предельного (2-3 подхода). По мере увеличения веса количество подходов и повторений уменьшается. Около предельный и предельный вес следует поднять один раз. Новый вес, который легкоатлет еще не поднимал, он может поднять лишь после того, как достаточно уверенно поднимет предыдущий вес не менее двух раз. После каждого упражнения надо отдыхать 3-5 мин.

Выносливость – способность организма противостоять утомлению. Различают общую и специальную выносливость (скоростную, силовую, статическую).

Гибкость – способность спортсмена выполнять движения с большой амплитудой. Амплитуду движений спортсмена обычно ограничивают связки и мышцы. Чем они будут эластичнее, тем размах движений станет шире,

свободнее. Чем эластичнее мышцы, тем легче и быстрее можно выполнять движения.

Ловкость – это умение выполнять движения быстро и согласовано в неожиданно изменяющихся условиях. Чтобы быть ловким, надо быть сильным, быстрым и в то же время хорошо координированным.

г) Техническая подготовка

1. Техника бега на короткие дистанции:

Спринт – совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на короткие (спринтерские) дистанции по стадиону. Спринтом считаются дистанции до 400 метров включительно. В программу Олимпийских игр включен гладкий бег на 100, 200 и 400 метров у мужчин и женщин, эстафетный бег 4 x 100 и 4 x 400 метров у мужчин и женщин.

На период обучения по Программе базового уровня сложности в процессе тренировки, обучающиеся близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. Необходимо выделить базовые особенности бега каждого занимающегося, определить его основные недостатки и пути их устранения. Научить технике бега по прямой дистанции. Научить технике бега на повороте. Научить технике высокого старта и стартовому ускорению.

Упражнения применяемые при обучении бега на короткие дистанции:

- многократное выполнение подводящих и специальных упражнений;
- повторный бег 40-150 м;
- беговые и прыжковые упражнения;
- стартовые упражнения;
- специально подобранные подвижные и спортивные игры, эстафеты; групповой бег с высокого старта с последующим переходом на первую дорожку. Количество повторных пробежек может быть различно. Оно зависит от того, как скоро занимающийся пробежит дистанцию в свойственной ему манере. Равномерный кросс 30-45 минут, занятия другими видами легкой атлетики (прыжки, метания).

В беге на скорость, где требуется частая смена движений, очень важно умение быстро расслаблять мышцы после произведенной ими активной работы. Следовательно, упражнения в расслаблении, выполняемые в быстром темпе, тоже будут способствовать развитию быстроты. Для развития быстроты используются разнообразные средства и методы, с помощью которых удастся «сломать» установившийся ритм движений и перейти на новый, позволяющий совершать движения с большей скоростью и частотой. Лучшим способом для достижения этой цели может служить волевая установка – возможно быстрее бежать, метать, отталкиваться в прыжках. К таким упражнениям относятся

различные прыжки с обязательным условием достать рукой, головой, маховой ногой, высоко повешенный предмет. Особенно эффективны выбегания со страта на отрезке 12-15 метров с установкой на время.

2. Техники бега на средние дистанции:

Бег на средние дистанции – совокупность легкоатлетических беговых дисциплин, объединяющая дистанции, длиннее, чем спринтерские, но короче, чем длинные. В большинстве случаев к средним дистанциям относят 600 м, 800 м, 1000 м, 1500 м, 1 миля, 2000 м, 3000 м, 3000 м с препятствиями (стипель-чез).

На период обучения по Программе базового уровня сложности основными задачами становятся создание правильного представления о технике бега. Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение техники высокого старта, всестороннее физическое развитие детей, улучшение координации движений и гибкости, обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции, развитие общей выносливости. Определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся.

Развитие общей выносливости служит предпосылкой и условием воспитания других видов выносливости (скоростной, силовой и выносливости в работе, требующей высокой координации движений). Средствами развития общей выносливости – физические упражнения, характеризующиеся умеренной мощностью, значительной продолжительностью, непрерывностью и вовлечением в работу всех органов и систем организма, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Формы такого рода упражнений многообразны: бег, ходьба, передвижение на лыжах, велосипеде, гребля, плавание, прыжки со скакалкой и др.

В процессе воспитания выносливости применяются все варианты выполнения упражнения: повторный, равномерный, переменный, повторно переменный и интервальный.

На первоначальном этапе нагрузка обычно изменяется преимущественно в сторону увеличения интенсивности (увеличение скорости движений, сокращение интервалов отдыха между упражнениями или частями упражнения), в дальнейшем опять увеличивается объем нагрузки т.д.

Базой общей выносливости является высокий уровень дыхательных аэробных возможностей. Воздействуя на аэробные возможности организма в процессе тренировки, решают три задачи: повышение максимального уровня потребления кислорода; развитие способности поддерживать этот уровень длительное время; увеличение быстроты развертывания дыхательных процессов до максимальных величин. Наиболее эффективны для повышения аэробных возможностей упражнения, в которых участвует возможно больший объем

мышечной массы, достигаются максимальные величины сердечной и дыхательной

функций и поддерживается высокий уровень потребления кислорода в течение длительного времени (лыжные гонки, плавание, бег и т.п.).

3.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Попытка не засчитывается:

- при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;
- при выполнении отталкивания с предварительного подскока;
- при отталкивании ногами поочередно;
- при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

д) Соревновательная деятельность

Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства. В процессе обучения обучающимися изучаются теоретические материалы по данному разделу программы.

1.4. Планируемые результаты.

Предметные:

- формирование базовых знаний легкой атлетики, вовлечение в систему регулярных занятий;

- развитие умений и навыков, повышение уровня физической подготовленности и улучшение состояния здоровья.

- освоение базовых знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами физической культуры

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости) и их

гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; формирование двигательных умений и навыков;

Должен знать	Должны уметь
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;	Выполнять комплексы подготовительных и подводящих физических упражнений.
Состояние и развитие легкой атлетики в России	Выполнять высокий и низкий старт.
Правила техники безопасности;	Прыгать в длину с места.
Правила легкой атлетики	Судить соревнования по легкой атлетики
Терминологию легкой атлетики	Соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни;	

Личностные: воспитание в потребности самообразования, самооценки, навыков самоконтроля, чувства коллективизма.

Метапредметные:

- гармоничное развитие в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;

- развитие коммуникативных навыков, психологической совместимости и адаптации в команде.

1.5. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФП

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

- Бег на 30 метров выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетическом манеже в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встаёт у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок.

Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.

- Челночный бег 3x10 метров выполняется с максимальной скоростью. Учащийся встают у стартовой линии лицом к стокам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

- Подтягивание из виса на перекладине для мальчиков. Подтягивание выполняется из виса на прямых руках хватом сверху. Необходимо подтянуться так, чтобы подбородок был выше перекладины; движение выполняется без рывков и маховых движений ногами.

- Вис на перекладине для девочек. Повиснуть на перекладине любым удобным хватом рук. Висеть на время. Остальное тело при этом должно быть расслаблено. Затем спрыгнуть вниз (страховка тренера-преподавателя).

виды упражнений	Возраст 6 – 7 лет		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	4	3	2
Вис на перекладине	Д 45 секунд	30 секунд	20 секунд
Челночный бег 3/10	М 10,1 и ниже Д 10,3 и ниже	10,3-11,0 10,6-11,3	11,4 и ниже 11,9
Прыжки в длину с места	М 135 и выше Д 125 и выше	115 – 120 100 - 110	100 и ниже 85 и ниже

виды упражнений	Возраст 8 – 9 лет		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	5	4	3
Вис на перекладине	Д 60 секунд	45 секунд	30 секунд
Бег 30 метров	М 5,8 секунд Д 6,1 секунд	6,2 6,5	6,6 6,9
Челночный бег 3/10	М 10,1 и ниже Д 10,3 и ниже	10,3-11,0 10,6-11,3	11,4 и ниже 11,9
Прыжки в длину с места	М 135 и выше Д 125 и выше	115 – 120 100 - 110	100 и ниже 85 и ниже
виды упражнений	Возраст 10 – 11 лет		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	6	5	4
Вис на перекладине	Д 60 секунд	45 секунд	30 секунд

Бег 30 метров	М 5,7 секунд Д 5,8 секунд	6,2 6,3	6,5 6,6
Челночный бег 3/10	М 8,8 и ниже Д 9,3 и ниже	9,9-9,3 9,7-10,3	10,2 и ниже 10,8
Прыжки в длину с места	М 170 и выше Д 160 и выше	130 – 150 125 - 150	120 и ниже 110 и ниже
виды упражнений	Возраст 12 – и старше		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	8	6-7	5
Бег 30 метров	М 5,6 секунд Д 5,7 секунд	5,7 6,0	5,8 6,2
Челночный бег 3/10	М 8,4 и ниже Д 9,0 и ниже	8,9 9,4	9,4 и ниже 9,7
Прыжки в длину с места	М 178 и выше Д 165 и выше	162 147	146 и ниже 124 и ниже

1.6. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Основной целью медицинского обследования в группах спортивного оздоровления является контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углублённое медицинское обследование юных лёгкоатлетов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

2.1. Календарный учебный график.

Распределения часов по легкой атлетике на спортивно - оздоровительном этапе) из расчета бчасовой учебной нагрузки на учебную группу в неделю, 42 недели.

Для реализации данной программы для каждой группы пишется свой календарный учебный график по представленному ниже образцу:

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
-----	------	--------------	--------------	--------------------------	---------------	------------------	----------------

В ходе реализации программы педагог может корректировать (вносить изменения, дополнения) в разделы календарного учебного графика каждой учебной группы для вариативного темпа изучения программного материала, выбора учебных заданий и разных видов педагогической деятельности на занятиях, определения характера и степени дозировки помощи со стороны педагога.

2.2. Формы аттестации

Установлены следующие формы итоговой аттестации:

Оценка образовательных результатов по программе «Лёгкая атлетика» носит вариативный характер и проводится с целью установления соответствия результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения. В процессе обучения осуществляются следующие виды контроля (аттестации):

- **текущий** (систематическая проверка учебных достижений обучающихся, которая проводится тренером-преподавателем в течение учебного года);
- **итоговый в конце учебного года** (выявление уровня развития предметных способностей, метапредметных и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лёгкая атлетика»).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- тренировки;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях;
- сдача контрольных нормативов.

2.3. Оценочные материалы

Для итогового контроля отслеживается: овладение знаниями в области легкой атлетики, навыками исполнения базовых элементов, развитие физических способностей в процессе овладения избранным видом спорта. Формой отслеживания и фиксации результата в тренировочном процессе является **диагностическая карта Приложение №1**.

Для прохождения практической части обучающиеся должны выполнить следующие нормативы:

Норматив	Бег 30м		Бег 60м		Бег 100м		Бег 1500м		Бег 2000м		Прыжки в дл.с места		Наклон вперед	Сгибание рук в уп. лёжа	Подтягив. на пер.
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д			
6	Без учёта		-	-	-	-	-	-	-	-	Без учёта		2	-	-
7	6,4	6,5	-	-	-	-	-	-	-	-	110	100	4	2	1
8	6,3	6,4	-	-	-	-	-	-	-	-	115	110	6	3	2
9	6,0	6,1	-	-	-	-	-	-	-	-	120	115	-	5	3
10	5,9	6,0	-	-	-	-	-	-	-	-	130	120	-	7	4
11	-	-	11,3	11,5	-	-	9,5	10,0	-	-	140	130	-	9	5
12	-	-	11,1	11,3	-	-	8,5	9,5	-	-	150	140	-	11	6
13	-	-	10,9	11,1	-	-	8,2	9,0	-	-	160	150	-	13	7
14	-	-	9,6	10,4	-	-	8,0	8,5	-	-	170	160	-	15	8
15	-	-	9,5	10,3	-	-	7,5	8,0	-	-	180	170	-	17	9
16	-	-	-	-	15	17	-	-	11	11,3	210	200	-	19	10
17	-	-	-	-	14,5	16,5	-	-	10,5	11,0	230	220	-	21	11
18	-	-	-	-	14,0	16,0	-	-	10,0	10,5	240	230	-	23	12

2.4. Методические материалы

Методы обучения, используемые в реализации данной программы:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов);
- практический;
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления); - индивидуальный подход к каждому учащемуся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.
- методы воспитания: поощрение, стимулирование, мотивация.

Описание технологий.

Применяемые педагогические технологии: личностно-ориентированные, технология сотрудничества, игрового обучения и технология здоровьесберегающего обучения.

Личностно-ориентированные технологии ставят в центр личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализации ее природного потенциала. Личность ребенка в этой технологии не только субъект, она является целью образовательной системы, а не средством достижения какой-либо отвлеченной цели.

Технологии сотрудничества реализуют демократизм, равенство, партнерство в субъектных отношениях педагога и ребенка. Педагог и учащиеся совместно вырабатывают цели, содержание занятия, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества. Одним из важнейших компонентов являются

здоровье сберегающие технологии — это развитие навыков двигательной активности. В силу высокой учебной нагрузки в школе и дома, и других причин у большинства учащихся отмечается недостаточная двигательная активность. Физические упражнения, развивают механизм овладения новыми двигательными навыками, координацию движений. И чем большим запасом навыков обладает ребенок, тем богаче будет его двигательный опыт и возможность реализовать себя в активном современном мире. Стойки, перемещения, прыжки, повороты, движения и их комбинации в различных вариантах – это новые для организма навыки, новая психологическая и физическая нагрузка. Учащимся даются понятие «здоровый образ жизни», понятие о предельных физических нагрузках в период тренировок. Очень важно, чтобы занятия не были слишком затянуты и проходили в хорошем темпе. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и рекомендаций педагога, сочетаются с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими инициативность. Занятия базируются на изучении от простого к сложному.

Дифференцированный подход к обучению.

Принцип дифференцированного образовательного процесса как нельзя лучше способствует осуществлению личностного развития учащихся и подтверждает сущность и цели дополнительного образования.

Основная задача дифференцированной организации учебной деятельности - раскрыть индивидуальность, помочь ей развиваться, устояться, проявиться, обрести избирательность и устойчивость к социальным воздействиям. Дифференцированное обучение сводится к выявлению и к максимальному развитию способностей каждого учащегося. Существенно, что применение дифференцированного подхода на различных этапах учебного процесса в конечном итоге направлено на овладение всеми учащимися определенным программным минимумом знаний, умений и навыков.

Дифференцированная организация занятий, с одной стороны, учитывает уровень умственного и физического развития, психологические особенности учащихся. С другой стороны - во внимание принимается индивидуальные запросы личности, ее возможности и интересы в конкретной образовательной области.

Методические указания по организации комплексов контрольных упражнений

1. Бег 30 м., 60 м. Проводится на беговой дорожке или ровной местности (с высокого старта). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера "Марш!".

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Попытка не засчитывается:

- при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;
- при выполнении отталкивания с предварительного подскока;
- при отталкивании ногами поочередно;
- при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

3. Метание меча для настольного тенниса выполняется с места способом «из-за спины через плечо». На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, подает команду - сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, - сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.

Участник выполняет три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки);
- мяч не попал в сектор;
- попытка выполнена без команды судьи; - просрочено время, выделенное на попытку.

4. Подтягивание из виса на перекладине

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

У каждого снаряда должны находиться:

- материя для протирки грифа перекладины;
- разновысокие банкетки (стремянка) для подготовки перекладины и принятия участником исходного положения;
- гимнастический мат под перекладиной для обеспечения безопасности участников.

Техника выполнения испытания.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

2.5.Алгоритм учебного занятия.

Общие черты структуры тренировочного занятия

Правильно выбранная структура занятия является важнейшим условием качественной реализации программы двигательной и спортивной подготовки юных спортсменов.

Разработанная педагогической наукой типовая схема тренировочного занятия приемлема и для тренировочного занятия легкой атлетикой. Однако тренер- преподаватель должен творчески походить к проведению каждого занятия, пользуясь принятой схемой как ориентиром с учетом конкретных условий организации занятий.

Тренировочное занятие имеет основную, подготовительную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

Задачи подготовительной части занятия:

- организация группы (привлечение внимания занимающихся, а предстоящей работе).
- повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
- предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

- различные подготовительные упражнения общего характера; - игровые упражнения и подвижные игры.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени урока, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Задачи основной части:

- ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений;
- направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств);
- общее и специальное воспитание моральных, волевых интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию.

В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков» тренировочных заданий: для овладения и совершенствования техники; развития быстроты и ловкости; развития силы; развития выносливости.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени урока. Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организма необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Задачи заключительной части:

Направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся.

Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом. Средствами для решения этих задач являются: легко дозируемые упражнения-умеренный бег, ходьба, относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений – равномерный, повторный, игровой.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени тренировочного занятия.

2.6.Формы контроля

В конце года обучения проводится диагностика и мониторинг проверки личностного развития обучающегося в процессе освоения дополнительной образовательной программы (Приложение №1).

2.7.Список литературы.

Для педагога:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

4. Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием».

6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими

образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015 г. – Информационное письмо 09-3242 от 18.11.2015 г.

8. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 г.

9. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (автор-составитель: Рыбалёва И.А., канд. Пед. Наук, доцент, заведующая кафедрой дополнительного образования ГБОУ ДО «Институт развития дополнительного образования» Краснодарского края 2016г.

10. Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требование и возможность вариативности: учебно – методическое пособие / И.А. Рыбалёва. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2019. – 138 с.

11. Ушаков А.А. Легкая атлетика. Примерная учебная программа для Детскоюношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва, утв. Федеральным агентством по Ф К и С, 2005 г.

12. Авторский коллектив под общ. Ред. Ю.Г.Травина Легкая атлетика. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (подготовка спортсменов по бегу на выносливость и спортивной ходьбе) утв. Комитетом по Ф К и С, 1985г.

13. В.Г.Никитушкин Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детскоюношеских школ олимпийского резерва.(нормативная часть) Комитетом по Ф К и С , 1989г.

14. А.Д.Комарова Легкая атлетика (многоборья) Программа для детскоюношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.(нормативная часть) Государственным комитетом СССР по физической культуре и спорту 1989г.

Для родителей

15. Легкая атлетика: критерии отбора. В.Б.Зеличенко, В.Г.Никитушкин, В.П.Губа- М.: Terra-Спорт,2000г.

16. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. И.А.Тер-Ованесян-М.: Terra-Спорт,2000г.

17. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. В.Б.Попов- М.: Олимпия Пресс,Терра-Спорт,2001г.

18. Тренировка спринтера. Е.Д.Гагуа - М.: Олимпия Пресс,ТерраСпорт,2001г.

19. Подготовка спортсменов в горных условиях.

Ф.П.Суслов

Е.Б.Гиппенрейтер - М.: Олимпия Пресс,Терра-Спорт,2000г.

20. Спорт и личность. А.Т.Паршиков, О.А.Мильштейн Методические рекомендации. .Изд-во «Советский спорт» М.2008 г.

Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>).
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>).
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>).
5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>).
6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>).

Приложение №1

Диагностическая карта мониторинга результативности обучения

Обучающийся _____

По программе «Лёгкая атлетика»

Срок обучения: 1 год (140 ч.)

Планируемые результаты	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	На начало обучения	На окончание обучения
1	2	3	4	5
Планируемые результаты	Овладение теоретическими знаниями используемые при реализации программы	<p>Высокий 3 б. Обучающийся владеет знаниями, предусмотренными программой</p> <p>Средний 2 б. Обучающийся владеет ½ знаниями, предусмотренными программой</p> <p>Низкий 1 б. Обучающийся владеет менее ½ знаниями, предусмотренными программой</p>	Низкий (1 бал)	Высокий (3 балла)
	Овладение навыками и умениями, приобретаемыми в процессе реализации программы	<p>Высокий 3 б. Обучающийся технически качественно и осмысленно исполняет элементы базовых техник, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения</p> <p>Средний 2 б. Обучающийся возможно допускает незначительные ошибки в выполнении сложных движений.</p> <p>Низкий 1 б. Обучающийся выполняет с большим количеством недочетов, а именно: невыразительно выполненное элементов базовых техник, слабая техническая подготовка.</p>	Низкий (1 бал)	Высокий (3 балла)
	Вывод		Низкий уровень	Высокий уровень