

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Сургутский естественно-научный лицей

Принята на заседании  
методического совета  
от 06.04.2024  
Протокол № 11

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом  
от 12.04.2024  
№ СЕНЛ-13-199/4

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«Лёгкая атлетика»  
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 7-11 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Кочкин Николай Петрович,  
педагог дополнительного образования

Сургут, 2024г.

## АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» разработана для учащихся 7-11 лет. Данная программа реализуется в течение 1 года, 3ч в неделю, всего 102 часов. Программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка.

Лёгкая атлетика – один из основных и массовых видов спорта. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека.

Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает правильные двигательные навыки и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия лёгкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

На программу принимаются все желающие, независимо от пола.

Уровень программы стартовый. Лёгкая атлетика включает в себя: ходьбу, бег, метания, прыжки.

### ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Сургутский естественно - научный лицей

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика»
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Уровень программы	стартовый
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Кочкин Николай Петрович педагог дополнительного образования, высшая категория
Год разработки	2024
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Программа утверждена приказом директора от 12.04.2024 № СЕНЛ-13-199/4
Информация о наличии рецензии	не имеется
Цель	Формирование физической культуры личности детей и подростков посредством освоения основ содержания физкультурно-спортивной деятельности с легкоатлетической направленностью.

<p>Задачи</p>	<p><b>Обучающие:</b>  -Обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам,  -Формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня.</p> <p><b>Развивающие:</b>  Развивать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;  - совершенствовать навыки и умения при выполнении двигательных действий;  - развивать физические качества, укреплять здоровья, расширять функциональные возможности организма;</p> <p><b>Воспитательные:</b>  -Формировать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями,  -воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношения к товарищам, честности, отзывчивости,  содействовать выработке организаторских навыков и умения действовать в коллективе;  - воспитывать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;  - формировать привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;  - формировать потребности к ведению здорового образа жизни.</p>
<p>Планируемые результаты освоения программы</p>	<p><b>Предметные:</b>  — планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;  — излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;  — представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  — измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;  — оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;  - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;  — бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;  — характеризовать физическую нагрузку по</p>

	<p>показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;</p> <p>— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.</p> <p><b>Метапредметные:</b></p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <p>-планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;</p> <p>- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p><b>Личностные:</b></p> <p>— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю/год	3 часа/102ч
Возраст обучающихся	7-11 лет
Формы занятий	групповая
Методическое обеспечение	Методические пособия по легкой атлетике. Жилкин А.И. Легкая атлетика - М.: Издательский центр «Академия», 2018.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Спортивный зал, пришкольная территория. Гимнастические скамейки, скакалки, мячи, фишки, секундомер

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «лёгкая атлетика» знакомит учащихся с методами контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях, повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта.

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «лёгкая атлетика» разработана в соответствии с актуальными нормативно-правовыми актами:

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...") (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573).

А так же другие Федеральные законы, иные нормативно-правовые акты РФ, законы и иные нормативно-правовые акты субъекта РФ (Ханты-Мансийского автономного округа – Югры), содержащие нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей;

5. Устав МБОУ Сургутского естественно-научного лицея и другие локальные акты, регламентирующие организацию и обучение по дополнительному образованию.

**Реализация общеобразовательной программы осуществляется за пределами ФГОС и федеральных государственных требований, и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по общеобразовательной программе.**

**Актуальность** программы «лёгкая атлетика» заключается в том, что она способствует приобщению школьников к здоровому образу жизни, укреплению психического и физического здоровья. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. В связи с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно- спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, а также приказа президента РФ №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года» от 07.05.2018 г. внедрение данной программы в образовательный процесс является актуальным.

**Направленность дополнительной общеобразовательной программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения программы:** стартовый.

### **Отличительные особенности**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «лёгкая атлетика» отличается от уже существующих программ тем, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических и технических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень при занятиях «лёгкой атлетикой» Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку.

### **Адресат программы**

На программу принимаются учащиеся 7-11 лет, независимо от пола, группа состоит из 18 человек.

**Срок освоения программы:** программа реализуется в течение 1 года.

**Объём программы:** 102 часа, 3 часа в неделю, 34 недели.

**Режим занятий:** занятия проходят 2 раза в неделю по 1 академическому часу в течение 40 минут, 1 раз в неделю по 2 занятия, между занятиями 10 минут перерыв.

**Формы обучения**

Занятия проходят в очной форме.

Форма реализации образовательной программы традиционная, в виде занятий, тренировок.

**Организационные формы обучения** в виде практических групповых занятий, соревнований.

**Цель программы:** формирование физической культуры личности детей и подростков посредством освоения основ содержания физкультурно-спортивной деятельности с легкоатлетической направленностью.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- Обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам,
- Формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня.

**Развивающие:**

- Развивать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения при выполнении двигательных действий;
- развивать физические качества, укреплять здоровья, расширять функциональные возможности организма;

**Воспитательные:**

- Формировать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями,
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношения к товарищам, честности, отзывчивости, содействовать выработке организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формировать привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребности к ведению здорового образа жизни.

Занятия в рамках программы проводятся, в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№	Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов	
1.	Общая физическая подготовка	7	24	31	контрольные нормативы
2.	Технико-тактическая подготовка	7	27	34	визуальный контроль
3.	Специальная физическая подготовка	8	29	37	соревнование
	Итого:	22	80	102	

**Содержание программы**

**Раздел 1. Общая физическая подготовка.**

**Введение:** Вводное занятие. Правила безопасности на занятиях лёгкой атлетикой Правила соревнований

**Теория:** Методы и средства ОФП.

**Практика:** Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения:

прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

## **Раздел 2. Техничко-тактическая подготовка.**

**Теория:** методы и средства СФП в тренировке лёгкоатлетов

**Практика:** Прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции, прыжки в длину и высоту, прыжок с места, метание мяча в цель и на дальность, бег на средние и длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

**Теория:** анализ техники сильнейших лёгкоатлетов

**Практика:** умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных ситуациях. Скоростно-силовые упражнения, силовые упражнения, скоростные упражнения, упражнения на выносливость. Умение взаимодействовать с другими спортсменами для достижения победы. Взаимодействовать с партнёрами выполняя совместно групповые и командные действия.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Предметные результаты:**

учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

### **Метапредметные результаты:**

Учащиеся научатся: принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);

- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;
- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

### **Познавательные**

осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;

- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;
- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.

**Коммуникативные**

уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;

-участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

**Личностные результаты:**

будет сформирован интерес:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### Календарный учебный график

<b>№ п/п</b>	<b>Месяц</b>	<b>Число</b>	<b>Время проведения занятия</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
1	сентябрь		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Вводный инструктаж по Т.Б. правила поведения. Развитие выносливости.	Просвещения 50	Лекция, визуальный контроль
2	сентябрь		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Первичный инструктаж по Т.Б. при занятиях лёгкой атлетикой. Возникновение и развитие различных видов лёгкой атлетики.		Визуальный контроль
3	сентябрь		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Спортивный инвентарь, оборудование мест занятий. Одежда, обувь легкоатлета. Развитие выносливости.		Визуальный контроль
4	сентябрь		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Медленный бег и его разновидности.		Визуальный контроль
5	сентябрь		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Развитие выносливости. Основы техники бега. Спортивные игры.		Визуальный контроль
6	сентябрь		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Развитие выносливости. Основы техники бега.		Визуальный контроль
7	сентябрь		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Развитие выносливости. Основы техники бега.		Визуальный контроль
8	сентябрь		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.		Визуальный контроль
9	сентябрь		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Специальные беговые упражнения.		Визуальный контроль
10	сентябрь		14.30-15.10	Тренир	1	Развитие скоростных способностей.		Визуальный

				овочное занятие		Основы техники бега.		контроль
<b>11</b>	<b>сентябрь</b>		14.30	Тренир овочное занятие	1	Развитие скоростных способностей. Основы техники бега. Спортивные игры.		Визуальный контроль
<b>12</b>	<b>сентябрь</b>		14.30	Тренир овочное занятие	1	Контрольные нормативы.		Визуальный контроль
<b>13</b>	<b>сентябрь</b>		14.30	Тренир овочное занятие	1	Контрольные нормативы.		Визуальный контроль
<b>14</b>	<b>октябрь</b>		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Развитие силовых способностей. Спортивные игры.		Визуальный контроль
<b>15</b>	<b>октябрь</b>		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Развитие силовых способностей.		Визуальный контроль
<b>16</b>	<b>октябрь</b>		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Развитие скоростно-силовых способностей. Основы техники прыжков.		Визуальный контроль
<b>17</b>	<b>октябрь</b>		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры.		Визуальный контроль
<b>18</b>	<b>октябрь</b>		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Развитие скоростных способностей. Основы техники бега. Спортивные игры.		Визуальный контроль
<b>19</b>	<b>октябрь</b>		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Развитие скоростных способностей. Основы техники бега.		Визуальный контроль
<b>20</b>	<b>октябрь</b>		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Развитие скоростных способностей. Основы техники бега. Спортивные игры.		Визуальный контроль
<b>21</b>	<b>октябрь</b>		14.30-15.10	Тренир	1	Развитие скоростных способностей.		Визуальный

				овочное занятие		Основы техники бега.		контроль
22	октябрь		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Развитие скоростных способностей. Основы техники бега.		Визуальный контроль
23	октябрь		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Развитие скоростных способностей. Спортивные игры.		Визуальный контроль
24	октябрь		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Развитие выносливости. Спортивные игры.		Визуальный контроль
25	октябрь		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Бег по пересечённой местности. Развитие выносливости.		Визуальный контроль
26	октябрь		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Бег по пересечённой местности. Развитие выносливости.		Визуальный контроль
27	октябрь		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Развитие скоростно-силовых способностей.		Визуальный контроль
28	ноябрь		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Развитие силовых способностей. Основы техники бега.		Визуальный контроль
29	ноябрь		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Развитие скоростных способностей. Спортивные игры.		Визуальный контроль
30	ноябрь		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Развитие скоростных способностей. Основы техники бега.		Визуальный контроль
31	ноябрь		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Развитие скоростно-силовых способностей. Основы техники прыжков.		Визуальный контроль
32	ноябрь		14.30-15.10	Тренир	1	Развитие скоростных способностей.		Визуальный

				овочное занятие		Спортивные игры.		контроль
33	ноябрь		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Развитие скоростных способностей.		Визуальный контроль
34	ноябрь		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Развитие скоростных способностей.		Визуальный контроль
35	ноябрь		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Развитие силовых способностей. Спортивные игры.		Визуальный контроль
36	декабрь		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Развитие скоростно-силовых способностей.		Визуальный контроль
37	декабрь		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Развитие скоростных способностей. Основы техники бега.		Визуальный контроль
38	декабрь		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Развитие скоростных способностей. Основы техники бега. Спортивные игры		Визуальный контроль
39	декабрь		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Подвижные игры и эстафеты. Специальные беговые упражнения.		Визуальный контроль
40	декабрь		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Подвижные игры и эстафеты. Специальные беговые упражнения.		Визуальный контроль
41	декабрь		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Низкий старт. Кроссовая подготовка.		Визуальный контроль
42	декабрь		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Специальные беговые упражнения. Техника низкого старта.		Визуальный контроль
43	декабрь		14.30-15.10	Соревн	1	Техника низкого старта и стартового		Визуальный

				ование		разбега. Эстафеты.		контроль
44	декабрь		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.		Визуальный контроль
45	декабрь		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Специальные беговые упражнения. Техника спринтерского бега.		Визуальный контроль
46	декабрь		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Развитие скоростной выносливости. Спортивные игры.		Визуальный контроль
47	декабрь		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.		Визуальный контроль
48	январь		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Развитие скоростно-силовых способностей. Основы техники бега.		Визуальный контроль
49	январь		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Развитие силовых способностей.		Визуальный контроль
50	январь		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Развитие выносливости. Спортивные игры.		Визуальный контроль
51	январь		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Развитие скоростных способностей. Основы техники бега.		Визуальный контроль
52	январь		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Развитие скоростно-силовых способностей.		Визуальный контроль
53	январь		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Развитие скоростных способностей. Спортивные игры.		Визуальный контроль
54	январь		14.30-15.10	Тренир овочное	1	Развитие скоростных способностей.		Визуальный контроль

				занятие				
55	январь		14.30-15.10	Тренировочное занятие	1	Подвижные игры и беговые эстафеты. ОФП.		Визуальный контроль
56	январь		14.30-15.10	Тренировочное занятие	1	Развитие кондиционных способностей. Прыжковые упражнения.		Визуальный контроль
57	январь		14.30-15.10	Тренировочное занятие	1	Длительный бег в равномерном темпе. Подвижные игры.		Визуальный контроль
58	февраль		14.30-15.10	Тренировочное занятие	1	Развитие выносливости. Спортивные игры.		Визуальный контроль
59	февраль		14.30-15.10	Тренировочное занятие	1	Развитие силовых способностей. Спортивные игры.		Визуальный контроль
60	февраль		14.30-15.10	Тренировочное занятие	1	Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры.		Визуальный контроль
61	февраль		14.30-15.10	Тренировочное занятие	1	Контрольные нормативы.		Визуальный контроль
62	февраль		14.30-15.10	Тренировочное занятие	1	Контрольные нормативы.		Визуальный контроль
63	февраль		14.30-15.10	Тренировочное занятие	1	Развитие скоростных способностей. Спортивные игры.		Визуальный контроль
64	февраль		14.30-15.10	Тренировочное занятие	1	Развитие скоростных способностей.		Визуальный контроль
65	февраль		14.30-15.10	Тренировочное	1	Развитие скоростных способностей.		Визуальный контроль

				занятие				
66	февраль		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Участие в соревнованиях.		Визуальный контроль
67	февраль		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Беговые и прыжковые эстафеты		Визуальный контроль
68	февраль		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Техника бега на короткие дистанции.		Визуальный контроль
69	март		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Техника бега на короткие дистанции. Спортивные игры.		Визуальный контроль
70	март		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Техника бега на средние и длинные дистанции.		Визуальный контроль
71	март		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Техника бега на средние и длинные дистанции.		Визуальный контроль
72	март		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Упражнения для развития физических качеств. Спортивные игры.		Визуальный контроль
73	март		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Развитие выносливости. Спортивные игры.		Визуальный контроль
74	март		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Развитие скоростных способностей.		Визуальный контроль
75	март		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Спортивные игры.		Визуальный контроль
76	март		14.30-15.10	Тренир овочное	1	Спортивные игры.		Визуальный контроль

				занятие				
77	март		14.30-15.10	Тренировочное занятие	1	Техника прыжка в длину. Спортивные игры.		Визуальный контроль
78	март		14.30-15.10	Тренировочное занятие	1	Основные положения правил соревнований по бегу и прыжкам. Игры		Визуальный контроль
79	апрель		14.30-15.10	Тренировочное занятие	1	Развитие скоростных способностей.		Визуальный контроль
80	апрель		14.30-15.10	Тренировочное занятие	1	Развитие скоростно-силовых способностей.		Визуальный контроль
81	апрель		14.30-15.10	Тренировочное занятие	1	Развитие силовых способностей. Спортивные игры.		Визуальный контроль
82	апрель		14.30-15.10	Тренировочное занятие	1	Развитие выносливости. Спортивные игры.		Визуальный контроль
83	апрель		14.30-15.10	Тренировочное занятие	1	Развитие кондиционных и координационных способностей.		Визуальный контроль
84	апрель		14.30-15.10	Тренировочное занятие	1	Прыжки в высоту. Развитие прыгучести. Спортивные игры.		Визуальный контроль
85	апрель		14.30-15.10	Тренировочное занятие	1	Прыжки в высоту. Спортивные игры.		Визуальный контроль
86	апрель		14.30-15.10	Тренировочное занятие	1	Подвижные игры и эстафеты. Специальные беговые и прыжковые упражнения.		Визуальный контроль
87	апрель		14.30-15.10	Тренировочное занятие	1	Подвижные игры с элементами метаний. Спортивные игры.		Визуальный контроль

				занятие				
88	апрель		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Подвижные игры и эстафеты. Метание на дальность.		Визуальный контроль
89	апрель		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Развитие скоростных способностей.		Визуальный контроль
90	апрель		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры.		Визуальный контроль
91	май		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Развитие силовых способностей.		Визуальный контроль
92	май		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Развитие скоростно-силовых способностей.		Визуальный контроль
93	май		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Метание мяча в горизонтальную цель. Спортивные игры.		Визуальный контроль
94	май		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Бег с высокого старта. Метание на дальность с короткого разбега.		Визуальный контроль
95	май		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Основные упражнения для развития физических качеств.		Визуальный контроль
96	май		14.30-15.10	Соревн ование	1	Метание на дальность с полного разбега. Спортивные игры.		Визуальный контроль
97	май		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Техника выполнения разучиваемых упражнений.		Визуальный контроль Игра
98			14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Основные положения правил соревнований по метанию.		Визуальный контроль Игра

<b>99</b>			14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Длительный бег в равномерном темпе. Спортивные игры.		Визуальный контроль Игра
<b>100</b>			14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Беговые упражнения. Игра «Русская лапта».		Визуальный контроль Игра
<b>101</b>			14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Развитие скоростных способностей. Игра «Русская лапта».		Визуальный контроль Игра
<b>102</b>			14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Развитие скоростных способностей. Игра «Русская лапта».		Визуальный контроль Игра

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Методическое обеспечение:

При реализации дополнительной общеразвивающей программы используются пособия:

Дидактические материалы. Плакаты, тесты, иллюстрации, журналы.

При обучении по данной программе используются следующие **методы:** игровые и соревновательная форма деятельности.

**Педагогические технологии:** лично – ориентированные технологии, игровые технологии.

### Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы необходимо иметь:

1. спортивный зал;
2. гимнастические скамейки-9 шт;
3. гимнастические маты-9 шт;
4. секундомер -2 шт;
5. волейбольные мячи- 18 шт.;
6. набивные мячи-18 шт;
7. баскетбольные и футбольные мячи- по 18 шт.,
8. шведские стенки-2 шт., гимнастическое оборудование;
9. скакалки – 18 шт.,
10. конусы – 4 шт.

### Система контроля результативности программы

**Методы контроля:** контрольные нормативы, визуальный контроль, соревнования, контрольные нормативы.

### Формы аттестации:

Для оценки результативности дополнительной общеобразовательной программы «лёгкая атлетика» применяются текущий, промежуточный и итоговый виды контроля:

1. Текущий контроль, осуществляющийся на каждом занятии: визуальный контроль.
2. Промежуточная аттестация проводится в конце первого полугодия, в форме соревнования.
3. Итоговая аттестация проводится в конце года. Формой итоговой аттестации является соревнование.

Сроки и формы проведения промежуточной и итоговой аттестации определяются согласно Положения о формах, периодичности, порядке текущего контроля и промежуточной (итоговой) аттестации, обучающихся по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам МБОУ Сургутского естественно-научного лицея.

### Критерии оценивания индивидуальных достижений учащихся:

Общая физическая подготовка		
	Мальчики: оценка 5-4-3	Девочки: оценка 5-4-3
Скоростные качества	Бег на 30 м 5.1- 5.5- 5.7	Бег на 30 м 5.3- 5.8- 6.0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места 180-160-150	Прыжок в длину с места 165-145-135
Выносливость	Бег на 1500 м 6.50-8.05-8.20	Бег на 1500 м 7.14-8.29-8.55
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 28-18-13	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 14-9-7
	Подъем туловища лежа на	Подъем туловища лежа на

	спине 46-36-32	спине 40-30-28
	Подтягивание из виса на перекладине 7-4-3	Подтягивание из виса на низкой перекладине 17-11-9
Координация	Челночный бег 3x10 м 7.9-8.7-9.0	Челночный бег 3x10 м 8.2-9.1-9.4
Гибкость	Наклон вперед стоя на скамейке 9-5-3	13-6-4
<b>Специальная физическая подготовка</b>		
Техническая подготовка	- освоение программного материала - знать правила соревнований	
Тактическая подготовка	- уметь выполнять бег, прыжки, метания - уметь использовать сформированные навыки в различных ситуациях	

1. Самостоятельное выполнение упражнений на развитие подвижности в суставах.
2. Самостоятельное выполнение упражнений на координацию движений и развития ловкости.
3. Самостоятельное выполнение упражнений разминки перед основной частью занятия.
4. Качественное выполнение элементов техники при выполнении лёгкоатлетических упражнений
5. Выполнение тестовых упражнений «Лёгкая атлетика».

#### **Методическое обеспечение программы**

#### **Список литературы**

##### **Литература для педагога:**

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика - М.: Издательский центр «Академия», 2019.
2. Лях В.И. «Тесты в физическом воспитании школьников». Пособие для учителя. Составитель, М.: АСТ, 2018.
3. Киселев П.А. «Настольная книга для учителя физической культуры». Авт.-сост., М.: «Глобус», 2019.
4. CD «Физическая культура» 1 – 11 классы, М.: «Учитель», 2018.
5. Працко Ю.Ф., Смикоп А.Ф. Уроки по л/а в школе. Минск, Полымя, 2018

##### **Литература для учащихся:**

1. Козьмин Р.К., Левитский Н.Г., Лимарь П.Л. Первые шаги в л/а. М., ФиС, 2019.
2. Мехрикадзе В.В. Тренировка юного спринтера. – М.: ФиС, 2019.
3. Филин В.П., Фомин М.А. Основы юношеского спорта. М., ФиС, 2018.

##### **Интернет-ресурсы:**

1. Ваш навигатор в мире новостей легкой атлетики. Доступ: [Athletic News](http://athleticnews.ru) (дата обращения 15.04.2024).
2. Лёгкая атлетика России. Доступ: <http://www.rusathletics.com/> (дата обращения 05.03.2024).
3. Пробег в России и Мире. Доступ: <http://www.probeg.narod.ru/> (дата обращения 05.03.2024).
4. Официальный сайт ИААФ. Доступ: <http://www.iaaf.org/> (дата обращения 05.03.2024).
5. Спортивная библиотека. Доступ: <http://www.sportlib.ru/> (дата обращения 05.03.2024).
6. Сайт по легкой атлетике. Доступ: <http://www.fieldathletics.ru/map.html> (дата обращения 05.03.2024).
7. Сайт, посвященный олимпийским играм. Доступ: <http://www.olympic.ru/> (дата обращения 05.03.2024).