

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>Обучающие: -Обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам, -Формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня.</p> <p>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;</p> <p>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.</p>
<p>Планируемые результаты освоения программы</p>	<p>Предметные: — 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>Метапредметные:</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>Личностные:</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

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
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
11	сентябрь		14.30	Тренир овочное занятие	1	Развитие скоростных способностей. Основы техники бега. Спортивные игры.		Визуальный контроль
12	сентябрь		14.30	Тренир овочное занятие	1	Контрольные нормативы.		Визуальный контроль
13	сентябрь		14.30	Тренир овочное занятие	1	Контрольные нормативы.		Визуальный контроль
14	октябрь		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Развитие силовых способностей. Спортивные игры.		Визуальный контроль
15	октябрь		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Развитие силовых способностей.		Визуальный контроль
16	октябрь		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Развитие скоростно-силовых способностей. Основы техники прыжков.		Визуальный контроль
17	октябрь		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры.		Визуальный контроль
18	октябрь		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Развитие скоростных способностей. Основы техники бега. Спортивные игры.		Визуальный контроль
19	октябрь		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Развитие скоростных способностей. Основы техники бега.		Визуальный контроль
20	октябрь		14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Развитие скоростных способностей. Основы техники бега. Спортивные игры.		Визуальный контроль
21	октябрь		14.30-15.10	Тренир	1	Развитие скоростных способностей.		Визуальный контроль

				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 контроль

				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	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

99			14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Длительный бег в равномерном темпе. Спортивные игры.		Визуальный контроль Игра
100			14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Беговые упражнения. Игра «Русская лапта».		Визуальный контроль Игра
101			14.30-15.10	Тренир овочное занятие	1	Развитие скоростных способностей. Игра «Русская лапта».		Визуальный контроль Игра
102			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
Специальная физическая подготовка		
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).