

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 15

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МАОУ СОШ №15
от «12» 09. 2025 г. №112-од

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа

«Легкая атлетика»

Направленность: физкультурно - спортивная

Возраст обучающихся: 8-11 лет

Срок реализации: 1 год

Руководитель: И.Н. Тимко

г. Серов
2025 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» разработана в соответствии с нормативно-правовыми требованиями развития дополнительного образования детей:

1. Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ,

2. Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ,

3. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 (ред. 2020 года) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. р (ред. от 30.03.2020).

5. Уставом и нормативно-локальными актами МАОУ СОШ№15.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, по уровню освоения программа предполагает повышение уровня развития физических качеств занимающихся, формирование двигательных умений и навыков, укрепление здоровья, и создание положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Уровень реализации программы «Базовый».

Актуальность программы в том, что она обеспечивает необходимый уровень подготовленности обучающихся, увеличения их двигательной активности, а также расширение внеурочной физкультурно- оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

Отличительные особенности программы в том, что занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разных видах спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Они способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса ребенка.

Адресат программы: возраст детей, участвующих в реализации программы 8-11 лет. К занятиям в объединении допускаются все обучающиеся 1-4-х классов, желающие заниматься лёгкой атлетикой и не имеющие медицинских противопоказаний.

Срок реализации программы: срок обучения 1 год. Общее количество

учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы, составляет 136.

На обучение по программе принимаются дети в возрасте от 8-11 лет. Занятия проводятся в группе обучающихся разных возрастных категорий. Максимальная наполняемость группы – 15 человек. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (продолжительность 1 часа – 40-45 минут).

Форма обучения: очная

Форма проведения занятий: индивидуально - групповая, групповая.

Особенности организации программы: групповые тренировочные занятия; теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов); контрольные испытания и соревнования; спортивные конкурсы и праздники; индивидуальные тренировки (по мере необходимости); инструкторская и судейская практика.

Цель и задачи программы

Цель программы: гармоничное развитие личности, укрепление здоровья и формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом через знакомство с лёгкой атлетикой.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить с историей возникновения и развития лёгкой атлетики в стране и мире, с правилами соревнований;
- изучить правила техники безопасности на занятиях при выполнении упражнений, а также научиться оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- обучать техническим и тактическим элементам лёгкой атлетики, базовым двигательным навыкам в беге, прыжках, метаний и в других легкоатлетических упражнениях;
- обучать простейшим способам контроля физической нагрузки и показателей физической подготовленности.

Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую систему;
- развивать у обучающихся необходимые физические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость, в соответствии с сенситивными периодами;
- повышать уровень функциональных возможностей организма.

Воспитательные:

- привлечь максимально возможное число детей к систематическим занятиям спортом;
- привить у занимающихся устойчивую привычку к активному образу жизни

и занятиям спортом;

– воспитать волевые, моральные, этические и эстетические качества детей.

Содержание программы.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретическая подготовка

Проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике, в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Тема 1- Техника безопасности и правила поведения на занятиях.

Обучающихся знакомят с правилами поведения на занятиях, в раздевальных помещениях, душевых комнатах. Также рассказывают о мерах предупреждения травматизма и несчастных случаях во время занятий.

Тема 2 - Основы здорового образа жизни, гигиена.

Здоровый образ жизни как индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.

Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных учебно-тренировочных занятиях спортивным плаванием.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Личная гигиена, уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний.

Тема 3 - История развития лёгкой атлетики в России.

– Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

– Легкая атлетика - как вид спорта (история)

– Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.

– Легкая атлетика - как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.

– Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

– Выдающиеся отечественные спортсмены (чемпионы и призеры Олимпийских игр)

Тема 4 - Физическая культура, как средство всестороннего развития личности.

Физическая культура является частью общественной культуры, результатом человеческой деятельности, методом физического совершенствования человека, которое воздействует на жизненно важные стороны личности, на их способности.

Физическая культура развивается в процессе жизни под воздействием воспитания, деятельности и окружающей среды. Она удовлетворяет социальные потребности в общении, развлечении и в формах самовыражения личности через социально-активную деятельность.

Физическая культура направлена на укрепление и улучшение уровня здоровья, на воспитание всесторонне развитой личности.

Тема 5 – Спортивное оборудование и инвентарь.

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий, уход за инвентарем и оборудованием.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В подготовку юных легкоатлетов широко включаются упражнения из других видов спорта, в основном в виде длительного передвижения - прогулки на велосипеде, езда на лыжах, равномерный бег, спортивные и подвижные игры.

Общая физическая подготовка (ОФП): строевая подготовка; повороты, перестроения, размыкание; общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении; подвижные игры, эстафеты, бег; метания, прыжки; основы акробатики; упражнения для увеличения гибкости.

Развитие силы: развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера. Упражнения на снарядах и со снарядами, из других видов спорта.

Развитие выносливости: кроссы по гладкой и пересеченной местности, длительное время, упражнения из других видов спорта, лыжи, коньки, плавание, ходьба. Подвижные спортивные игры.

Развитие ловкости (координации): выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений. Выполнение упражнений из

непривычного, неудобного, положения. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости: выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды, степени подвижности в суставах, упражнение из других видов спорта, гимнастика, акробатика.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы в легкой атлетике.

Для преимущественного совершенствования физических качеств, таких как сила, быстрота, специальные формы выносливости; дальнейшего развития подвижности в суставах и эластичности мышц, ловкости и координации движений применяются специальные упражнения:

1. Скоростно-силовые – движения выполняются с максимальной интенсивностью. Сюда относятся спринтерский и барьерный бег, прыжки и метания.

Для развития скоростно-силовых качеств упражнения можно разделить на 4 группы:

- с преодолением веса собственного тела;
- с различными дополнительными отягощениями;
- с использованием сопротивления внешней среды;
- с преодолением внешних сопротивлений.

Скоростно-силовая подготовка легкоатлета способствует развитию быстроты движений и силы мышц. Скоростное направление развивает скорость выполнения основного упражнения, отдельных его элементов и их сочетаний, а также стартового ускорения. Упражнения выполняются максимально быстро, что достигается за счет совершенствования координации и согласованности в работе мышц. Силовое направление – для развития силы мышц, участвующих при выполнении основного упражнения.

Скоростно-силовое направление решает задачу увеличения силы мышц и скорости движений. Упражнения выполняются максимально быстро с небольшими отягощениями или без них, с сохранением полной амплитуды движений.

2. Упражнения на выносливость. К этой группе относятся спортивная ходьба, бег на средние и длинные дистанции, марафонский бег.

Выносливость – способность выполнять продолжительную тренировочную работу. Общая выносливость приобретается посредством длительной тренировочной работы, выполняемой с относительно невысокой интенсивностью. Увеличивать нагрузку в упражнениях на выносливость надо очень осторожно, чтобы не ухудшить работу сердечно – сосудистой

системы. Начинающим легкоатлетам развивать общую выносливость лучше посредством «смешанных» передвижений. Затем необходимо переходить на равномерный темп, постепенно увеличивая продолжительность тренировочной работы.

Общая выносливость способствует повышению работоспособности обучающихся, улучшению здоровья и является основой для развития специальной выносливости. При развитии специальной выносливости выполняется уже более интенсивная скоростная работа. Бег менее продолжителен, но повторяется несколько раз в одном тренировочном занятии. Между пробежками обучающиеся отдыхают активно, выполняя бег «трусцой». Бег с переменной скоростью является основным средством при подготовке бегунов на средние и длинные дистанции. Существует повторный метод, при котором бег повторяется на отрезках более коротких, чем соревновательная дистанция, с отдыхом после пробежки 15-20 минут. Выносливость развивают постепенно. Вначале упражнения в беге выполняются с меньшей скоростью, интенсивностью, продолжительностью.

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки легкоатлетов. Она тесно связана с другими видами подготовки и во многом определяет уровень спортивного мастерства. Высокая техническая подготовленность легкоатлета позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности.

Практические умения:

Ходьба и бег, кроссовая подготовка.

-Закрепление навыка правильной осанки.

-Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.

-Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.

-Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.

-Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров.

-Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения.

-Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий.

-Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической

нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту.

Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.

-Специальные беговые легкоатлетические упражнения.

-Обучение технике высокого старта.

-Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.

-Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.

-Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега.

-Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полете, с ловлей и бросанием мячей.

-Прыжки в длину с места и с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.

-Упражнения с длинной скакалкой: пробегание через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.

-Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

-Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.

-Упражнения в жонглировании мячами.

-Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой.

-Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи.

Упражнения на развитие физических качеств.

Выносливость: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м; чередование ходьбы и бега до 1000м., 1500м; равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности.

Быстрота: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м); повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров.

Скоростно-силовые качества: повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м; повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м; бег по наклонной плоскости; многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см; броски

набивных мячей массой до 1 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

Ловкость: бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре; прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.

Контрольно-переводные требования

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом лёгкоатлетов является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Программа тестирования:

Бег 30м.- с высокого старта, сек.

Челночный бег 3x10м., сек. - проводится на ровной дорожке, отмеряется 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линией старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной черте, пробегая ее.

Прыжок в длину с места, см – выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.

Поднимания туловища из положения лежа за 30 сек., кол-во раз (девочки)– выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно согнуть в коленях. Поднимаем туловище, касаясь локтями колен, при этом ноги не отрываем от поверхности.

Подтягивание (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девочки) кол-во раз– выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок выше перекладины.

Контрольные испытания сдают в начале года с 1 по 15 сентября и в конце учебного года с 1 по 15 мая на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематическому плану.

Контрольно-переводные нормативы

№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1	Бег 30 м	сек	не более	
			6,3	
2	Челночный бег 3x10 м	сек	не более	
			9,5	
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	125
4	Поднимание туловища за 30 сек	количество раз	не менее	
			17	12
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (подтягивание мальчики)	количество раз	не менее	
			1	5

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- формирование культуры здорового образа жизни;
- проявление интереса к лёгкой атлетике;
- проявление положительных качеств личности, успешная социализация;
- формирование морально-волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, терпения, спортивного духа и характера;
- воспитание ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- формирование положительного отношения к занятиям физической культурой и желания продолжить физическое совершенствование в дальнейшем.

Метапредметные результаты:

- активное проявление взаимопомощи и взаимовыручки;
- проявление дисциплинированности;
- владение эмоциями в случае успеха или поражения в процессе соревнований;
- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение организовывать самостоятельные и групповые занятия;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные результаты:

- ознакомление и углубление знаний и умений в области физической культуры и спорта через лёгкую атлетику;
- демонстрация умений и навыков в технике и тактике легкоатлетических упражнений, умение применять их в соревновательной деятельности;
- повышение уровня специальной и общей физической подготовленности (развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- знание правил техники безопасности на занятиях и спортивных соревнованиях;
- знание истории развития лёгкой атлетики;
- знание правил соревнований, судейских жестов и терминологии (инструкторская и судейская практика);
- умение контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой.

Тематическое планирование

№ п/п	Содержание учебно-тренировочного занятия	Кол-во часов
1	Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья. Здоровый образ жизни человека. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.	1
2	Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	1
3	Анализ техники ходьбы и бега. Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности.	1
4-5	Инструктаж по ТБ. Выполнение контрольных нормативов.	2
6-7	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега - ознакомление с техникой; - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	2
8-9	ОФП. Высокий старт, стартовый разбег	2
10-11	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	2
12-14	СФП. «Бег после бега», интервальный бег; смешанный бег.	3
15-16	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	2
17	ОРУ. Подготовка мест для тренировочных занятий, уход за инвентарем и оборудованием. Подвижные игры.	1
18-19	ОФП. Бег в медленном темпе. Встречные эстафеты.	2
20-21	Совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	2
22-23	ОФП. Бег в медленном темпе. Развитие силовых способностей.	2
24-25	СФП. Перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Интервальный бег.	2
26-29	ОФП. Бег в медленном темпе. Развитие скоростно-силовых способностей.	4
30-31	СФП. Совершенствование техники бега. Развитие скоростных способностей.	2
32	ОРУ. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Личная гигиена, уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Подвижные игры.	1
33-34	Прыжки в длину. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках. Механизм отталкивания. Модельные характеристики прыгунов и росто-весовой индекс.	2
35-37	СФП. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с места.	3

	Развитие скоростно-силовых способностей.	
38-41	ОФП. Бег в медленном темпе. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	4
42-45	ОФП. Бег в медленном темпе. Развитие координационных способностей.	4
46	ОРУ. Легкая атлетика - как вид спорта (история). Подвижные игры.	1
47-48	ОФП. Бег в медленном темпе. Развитие силовых способностей.	2
49-50	СФП. Совершенствование техники бега. Развитие скоростных способностей.	2
51-52	ОФП. Бег в медленном темпе. Встречная эстафета. Подвижные игры.	2
53-54	ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	2
55-56	СФП. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2
57-58	Участие в соревнованиях. Матчевая встреча по лёгкой атлетике на призы Деда Мороза (контрольный бег 30м, 200м)	2
59-61	Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин).	3
62	Инструктаж по ТБ. Физическая культура является частью общественной культуры, результатом человеческой деятельности, методом физического совершенствования человека. Подвижная игра.	1
63-64	СФП. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2
65-66	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	2
67-68	Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон.	2
69-70	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	2
71-72	СФП. ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в длину. Встречная эстафета.	2
73-76	ОФП. Бег в медленном темпе. Развитие силовых, координационных способностей.	4
77-79	Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	3
80-82	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м. Подвижные игры.	3
83-84	СФП. Совершенствование техники прыжка в длину. Развитие скоростно-силовых способностей.	2
85-86	ОФП. Кроссовый бег 1000 м. Встречные эстафеты.	2
87-89	СФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра	3

90-91	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Линейные эстафеты.	2
92-94	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	3
95-96	ОФП с набивными мячами. Кросс в равномерном темпе 1000 м	2
97-98	СФП. «Бег после бега», интервальный бег; смешанный бег.	2
99-100	ОФП. Равномерный бег. Метание набивных мячей 1 кг. Подвижные игры.	2
101-103	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Челночный бег 3x10м и 6x 10 м. Встречная эстафета.	3
104-105	ОФП. Бег в медленном темпе. Линейная эстафета. Подвижные игры.	2
106-107	Инструктаж по ТБ. ОФП. Метание набивных мячей 1 кг.	2
108-110	Совершенствование техники спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции	3
111-112	ОФП. Изучение техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.	2
113-114	СФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра.	2
115-117	ОФП. Бег в медленном темпе. Развитие скоростно-силовых способностей.	3
118-120	СФП. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	3
121-122	Участие в соревнованиях: «Эстафета юных» (контрольный бег 200м)	2
123-124	Инструктаж по ТБ. ОФП. Метание мяча. Подвижные игры.	2
125-127	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	3
128-129	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Подвижная игра.	2
130-131	СФП. Развитие скоростных способностей.	2
132-133	Контрольное занятие:	2
134-136	ОФП. Кроссовый бег 1000 м. Подвижные игры.	3

Организационно- педагогические условия реализации программы.

Календарный учебный график

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
01.09.2025	26.05.2026	34	136	2 раза в неделю по 2 академическому часу

Формы аттестации и оценочные материалы

Входящий контроль: проводится при наборе, на начальном этапе формирования коллектива (в сентябре) или для обучающихся, которые желают обучаться по данной программе не сначала учебного года и года обучения. Данный контроль нацелен на изучение: интересов ребенка, его знаний и умений, способностей.

Текущий контроль: проводится в течение учебного года, возможен на каждом занятии, по окончании изучения темы, раздела программы.

Промежуточный контроль: проводится в конце I полугодия (в декабре-январе) и II полугодия (апрель-май) учебного года. Данный контроль нацелен на изучение динамики освоения предметного содержания учащимися, метапредметных результатов, личностного развития.

Итоговый контроль: проводится в конце обучения по дополнительной общеобразовательной программе, как правило, в апреле-мае. Данный контроль нацелен на проверку освоения программы, учет изменений качеств личности каждого учащегося.

Методическое обеспечение: формы и методы, используемые для организации учебного процесса:

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: игровой; соревновательный; круговой тренировки.

Материально-техническое обеспечение – эстафетные палочки; гимнастические скамейки; гимнастические маты; шиповки; мячи футбольные;

мячи для большого тенниса; мячи набивные; скакалки.

Информационное обеспечение – видео и фото - ресурсы по программе.

Кадровое обеспечение - реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей

Список литературы

1. А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика (многоборье) «Советский спорт» Москва, 2005
2. В.В. Ивочкин, Ю.Г.Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) «Советский спорт» Москва, 2004
3. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенко и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) «Советский спорт» Москва, 2004
4. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) «Советский спорт» Москва, 2004
5. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
6. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
7. А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004
8. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
9. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенко и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) «Советский спорт» Москва, 2004