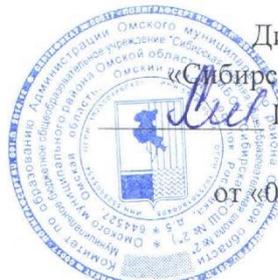


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сибирская средняя общеобразовательная школа № 2»  
Омского муниципального района Омской области

Рассмотрена на заседании  
методического совета  
МБОУ «Сибирская СОШ № 2»  
Протокол №1 от 30.08.2022г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ  
«Сибирская СОШ №2»  
Шатохина А.С.  
приказ № 144  
от «01» сентября 2022 г.

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

**Возраст детей: 7-17 лет**

**Срок реализации программы: 1 год (72 часа)**

**Форма реализации: очная**

**Уровень сложности содержания: базовый**

Автор-составитель:

Рощенко Ю.О.,  
педагог дополнительного образования

п. Ростовка - 2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Пояснительная записка	3 – 7
2. Планируемые результаты	8
3. Учебно-тематический план	9
4. Содержание программы	10 – 13
5. Контрольно-оценочные средства	14 – 21
6. Условия реализации программы	22 – 24
7. Список литературы	25

## Пояснительная записка

Программа разработана с учетом требований к усилению качества воспитательных воздействий и рекомендаций, отраженных в письме Министерства образования РФ от 2.04.2002г. № 13-51-28/13 «О повышении воспитательного потенциала образовательного процесса в общеобразовательном учреждении». В нем отмечается, что участие детей и подростков в разнообразных спортивных объединениях - один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений. Особое внимание необходимо уделять максимальному привлечению обучающихся к систематическим учебно-тренировочным занятиям, воспитывать устойчивый интерес к учебно-тренировочному процессу и соревнованиям, внедрению в практику работы здоровьесберегающих технологий, пропаганде здорового образа жизни.

Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья обучающихся. В программе реализуются технологии различных типов.

Предлагаемая программа по легкой атлетике имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для работы с учащимися 7—17 лет, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, для углубленного изучения раздела «Легкая атлетика». Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений в учебно-тренировочном процессе и участие в спортивных соревнованиях.

В группе занимаются и мальчики, и девочки. Программа позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений.

### **Характеристика целевой группы**

#### ***Группы формируются в соответствии с возрастом детей:***

- 1 группа дети от 7-10 лет;
- 2 группа дети от 11-13 лет;
- 3 группа дети от 14-17 лет.

Набор в группу детей более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки. В процессе занятий легкой атлетикой совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, физическому развитию детей.

*Координационные способности* развиваются наиболее успешно в возрасте 9 - 12 лет. Это следует учитывать в сложно – координационных видах легкой атлетики (прыжки в высоту, метания), операционную основу действий в которых составляют именно такие движения, эффективность которых зависит от состояния систем управления движениями. Равновесие совершенствуется в возрастном диапазоне с 7 – 17 лет.

*Развитие выносливости* (аэробных возможностей, общей выносливости) наиболее эффективно происходит в возрасте 8 – 10, специальной выносливости (алактатные способности) – в 14 – 17 лет, анаэробных гликолитических способностей – в 15 – 17 лет.

*Развитие быстроты движений* и ее составляющих, именно темпа движений (частоты) наблюдается в 9 – 15 лет, скорости одиночного движения в 9 – 13 лет, двигательной реакции в 9 – 12 лет. Наибольшие темпы прироста скоростно-силовых способностей отмечаются в возрасте 10 – 15 лет, максимальной силы в 14 – 17 лет.

*Подвижность в суставах (гибкость)* активно увеличивается до 17 лет. Наиболее интенсивно в 7 – 10 и 12 – 13 лет.

Такая динамика осуществляет задачи отдельных этапов многолетней подготовки, а строгий учет ее является залогом создания специального фундамента физической подготовленности, обеспечивающего достижения высоких спортивных результатов в оптимальном возрасте и сохранение их на протяжении нескольких лет активной спортивной деятельности.

### **Новизна программы.**

Новизна данной дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

### **Актуальность программы.**

Актуальность программы «Легкая атлетика» обусловлена общественной потребностью в развитии здорового поколения, в профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений среди молодежи.

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозированию, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетикой ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

По результатам проведенного анкетирования родителей обучающихся выявлена потребность в занятиях легкой атлетикой детей начального уровня подготовленности.

Проанализировав условия образовательного учреждения, выявилась проблема недостаточности занятий физической культурой в урочной форме (нехватка инвентаря, недостаточное материальное обеспечение мест занятий), малоподвижный образ жизни детей, низкий уровень физической подготовленности.

**Срок реализации** 1 год (36 недель по 2 часа в неделю).

**Трудоемкость:** 72 часа.

**Форма занятий** - учебно-тренировочное занятие с группой.

**Адресат** обучающиеся 7 – 17 лет, имеющих начальный уровень физической подготовленности.

**Условия набора и добора в группу:** принимаются обучающиеся в возрасте от 7 до 17 лет, желающие заниматься физической культурой и спортом. Программа ориентирована на обучающихся, в том числе не обладающих базовыми знаниями и умениями по направлению программы, но мотивируемых и заинтересованных на изучение данной предметной области.

**Отличительная особенность** программы заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта. Реализация программы предполагает использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики, опыт педагогов физической культуры.

Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразии дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности.

### **Педагогическая целесообразность**

Учитывая индивидуальные особенности и возможности детей, данная программа предусматривает использование коллективных, групповых и, при необходимости, индивидуальных форм обучения. Формы проведения занятий воспитывают и развивают естественное побуждение подростка к полноценному физическому развитию, к повышению двигательной активности, дополняют прочными теоретическими знаниями, практическими умениями и навыками.

В теоретическом разделе программы отражены принципы взаимодействия основного и дополнительного образования: обеспечение непрерывности образования, развитие физических умений и навыков. Последовательность разделов учебного

материала программы «Легкая атлетика» имеет логическую завершенность: теоретические сведения подтверждаются и подкрепляются практическими занятиями.

Учебно-тренировочные занятия с воспитанниками объединения различаются по направленности. Практические занятия можно разделить на: однонаправленные, комбинированные, игровые, контрольные. Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки (общефизической, специальной физической, тактической, технической подготовке). Комбинированные занятия включают материал двух – трех компонентов в различных сочетаниях. Игровые занятия, способствующие формированию положительных эмоций, ощущения радости, желания заниматься легкой атлетикой, построены на взаимосвязи сторон подготовки с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры, игровых тренировок. Включение игр, соответствующих тематике конкретного занятия, сюжетно-ролевых игр в заключительной части занятия на протяжении 3-5 минут увеличивает двигательную плотность урока, число повторений и способствует закреплению формируемых навыков. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Таким образом, каждое занятие является одним из звеньев ряда занятий, представляющих собой в совокупности единый учебно-воспитательный процесс. Данной программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Материал распределен от простого к сложному.

### **1.3. Цель и задачи**

**Цель программы:** гармоничное физическое и интеллектуальное развитие ребенка через обучение легкой атлетике, привитие навыков здорового образа жизни, приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься физической культурой, выполнять нормы ГТО.

**Задачи:**

**Образовательные:**

1. Обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях.
2. Обучение теоретическим знаниям, ведению спортивного дневника.
3. Обучение основным правилам поведения и тактическим приемам игры на спортивной площадке и на спортивных сооружениях.
4. Обучение основам техники спринтерского бега и другими видами легкой атлетики.
5. Приобретение соревновательного опыта у воспитанников.
6. Привитие интереса к тренировочным занятиям по легкой атлетике.

**Развивающие:**

1. Обеспечение полноценного физического развития детей, повышение двигательной активности.
2. Развитие физических качеств: координации движения, быстроты, силы, ловкости, гибкости, пластики, выносливости.
3. Развитие психофизических способностей воспитанников, повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств.
4. Развитие коммуникативных умений и навыков общения в команде.
5. Формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями, навыков ведения здорового образа жизни.

#### **Воспитательные:**

1. Воспитание физически развитого ребенка.
2. Воспитание морально-волевых и физических качеств, чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, взаимоуважения.
3. Воспитание культуры общения во время тренировок и соревнований.
4. Воспитание целеустремленности и настойчивости в самореализации посредством занятий легкой атлетикой.

#### **Оздоровительные:**

1. Укрепить физическое и психологическое здоровье.
2. Дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма.
3. Повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

### **Планируемые результаты освоения программы**

**Личностными результатами освоения учащимися являются следующие умения:**

- проявлять волевые качества, самоорганизацию, самодисциплину, трудолюбие;
- проявлять нравственные и ценностные ориентации;
- умение устанавливать доброжелательные межличностные отношения, овладение навыками межличностной коммуникации и работы в команде;
- проявлять дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам.

**Метапредметными результатами учащихся являются следующие умения:**

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

- знать основы техники безопасности на занятиях;
- иметь представление об основных приемах бега, прыжков, метаний;
- знать способы укрепления и сохранения здоровья, повышения физической подготовленности;
- знать правила личной гигиены и закаливания, предупреждение и профилактика травматизма.

**Учебно-тематическое планирование**

№	Название раздела, темы	Количество часов
---	------------------------	------------------

<b>Раздел 1. Вводное занятие. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.</b>		<b>1</b>
1.1	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. Инструктаж по технике безопасности.	1
<b>Раздел 2. «История развития легкой атлетики»</b>		<b>1</b>
2.1	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.	1
<b>Раздел 3. «Теоретические знания по технике легкоатлетических видов спорта»</b>		<b>1</b>
3.1	Анализ техники ходьбы и бега.	1
<b>Раздел 4. Практические занятия</b>		<b>69</b>
4.1	Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Прыжки в длину согнув ноги. Развитие быстроты.	1
4.2	Бег на короткие дистанции	11
4.3	Бег на средние дистанции	11
4.4	Бег на длинные дистанции	11
4.5	Прыжки в длину с разбега	5
4.6	Эстафетный бег	5
4.7	Кроссовая подготовка	10
4.8	Метание мяча	4
4.9	Подвижные игры	7
4.10	Итоговое занятие. Сдача нормативов ГТО	4
<b>Итого:</b>		<b>72</b>

### Содержание программы

**Раздел 1. Вводное занятие. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. (1 час).**

### **1.1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. Инструктаж по технике безопасности (1 час).**

*Образовательная форма:* инструктаж, лекция, беседа на данную тему.

Обучающиеся знакомятся с учреждением, кабинетом и друг с другом. Прослушают инструктаж по технике безопасности. Узнают общие представления о физкультурно-оздоровительной деятельности, а также требования к безопасности и профилактике травматизма.

*Форма контроля:* опрос, наблюдение.

## **Раздел 2. «История развития легкой атлетики» (1 час).**

### **2.1. История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России (1 час)**

*Образовательная форма:* лекция, беседа на данную тему.

Обучающиеся узнают историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и в мире. Ознакомятся с Олимпийскими играми современности (Сочи – 2014).

*Форма контроля:* опрос, наблюдение.

## **Раздел 3. «Теоретические знания по технике легкоатлетических видов спорта». (1 час).**

### **3.1. Анализ техники ходьбы и бега. (1 час).**

*Образовательная форма:* интерактивное занятие.

Обучающиеся ознакомятся с техникой ходьбы и бега. Узнают о структуре движений в ходьбе и беге; механизме отталкивания в ходьбе, беге, стартовой силе. Изучат скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. Рассмотрят сходства и различия движений в ходьбе и беге. Проанализируют особенности ходьбы и бега на различные дистанции и по различному покрытию.

*Форма контроля:* опрос, наблюдение.

## **Раздел 4. Практические занятия. (69 часов).**

### **4.1. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Прыжки в длину согнув ноги. Развитие быстроты. (1 час).**

*Образовательная форма:* практическое занятие.

Обучающиеся узнают основу техники прыжков. Продемонстрируют разбег и подготовку к отталкиванию. Ознакомятся с техникой метаний, держания снаряда. Продемонстрируют вылет и полет снаряда.

*Форма контроля:* опрос, наблюдение.

### **4.2 Бег на короткие дистанции (11 часов).**

*Образовательная форма:* практическое занятие.

Обучающиеся ознакомятся с правилами безопасности в беге на короткие дистанции.

Узнают в чём бегать короткие дистанции. Отработают бег на короткие дистанции (спринт) 300-500 метров; выполняют барьерные дисциплины – 60 м с/б, 100 м с/б, 110 м с/б и 400 м с/б и эстафетный бег 4х100 и 4х400 м.

Проанализируют ошибки в технике выполнения.

Выполняют упражнения для отработки техники.

*Формы оценки и контроля:* товарищеские встречи, соревнования, подвижные игры.

#### **4.3 Бег на средние дистанции (11 часов).**

*Образовательная форма:* практическое занятие.

Обучающиеся ознакомятся с правилами безопасности в беге на средние дистанции от 600 до 3000 метров. Ознакомятся с техникой и тактикой бега. Узнают, что относится к бегу на средние дистанции. Узнают, как лучше всего начать бег с высокого старта. Продемонстрируют старт в беге на средние дистанции.

Отработают чередование ходьбы и бега до 1000м., 1500м. и равномерный бег до 1500 м. в режиме умеренной интенсивности.

Проанализируют ошибки в технике выполнения.

*Формы оценки и контроля:* соревнования, подвижные игры.

#### **4.4 Бег на длинные дистанции (11 часов).**

*Образовательная форма:* практическое занятие.

Обучающиеся ознакомятся с правилами безопасности в беге на длинные дистанции от 3 000 до 10 000 м. Отработают технику бега на длинные дистанции. Проанализируют ошибки в технике выполнения.

*Формы оценки и контроля:* соревнования, подвижные игры.

#### **4.5 Прыжки в длину с разбега (5 часов).**

*Образовательная форма:* практическое занятие.

Обучающиеся ознакомятся с техникой прыжков с места в длину, с ноги на ногу, на двух ногах. Отработают скачки на левой и правой ноге, маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, прыжки в длину способом «согнув ноги». Продемонстрируют различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.

*Формы оценки и контроля:* подвижные игры.

#### **4.6 Эстафетный бег (5 часов).**

*Образовательная форма:* практическое занятие.

Обучающиеся ознакомятся с техникой эстафетного бега. Ознакомятся с правилами проведения и видами соревнований. Отработают технику передачи эстафетной палочки. Узнают, что происходит при нарушении правил в эстафетном беге. Выполнят нормативы эстафетного бега.

*Формы оценки и контроля:* соревнования.

#### **4.7 Кроссовая подготовка (10 часов).**

*Образовательная форма:* практическое занятие.

Обучающиеся отработают технику кроссового бега. Прослушают полезные советы от педагога дополнительного образования.

Проанализируют ошибки в технике выполнения.

*Формы оценки и контроля:* контрольные упражнения, подвижные игры, товарищеские встречи.

#### **4.8 Метание мяча (4 часа).**

*Образовательная форма:* практическое занятие.

Обучающиеся ознакомятся с принципами метания мяча. Узнают основные факторы, влияющие на дальность.

Отработают технику броска с места и с разбега.

Проанализируют ошибки в технике выполнения.

*Формы оценки и контроля:* контрольные упражнения, подвижные игры, товарищеские встречи.

#### **4.9 Подвижные игры (7 часов).**

*Образовательная форма:* практическое занятие.

Обучающиеся ознакомятся с техникой игр при обучении беге на короткие дистанции:

- «Бег по прямой из различных положений»;
- «Бег по линиям»;
- «Догнать переднего».

Обучающиеся ознакомятся с техникой игр при обучении беге на средние и длинные дистанции:

- «Чередование ходьбы и бега»;
- «Старт группами»;
- «Кто точнее?»;
- «Смена лидеров».

Обучающиеся ознакомятся с техникой игр при обучении метанию:

- «Метание в подвижную цель»;
- «Выстрел в небо»;

- «Заставь отступить»;

- «Мячом в цель».

Обучающие ознакомятся с техникой игр при обучении прыжкам в высоту:

- «Достань мячик»;

- «Оттолкнись и приземлись»;

- «Прыгни в цель».

Обучающие ознакомятся с техникой игр при обучении прыжкам в длину:

- «Прыжки по полоскам»;

- «Эстафета с преодолением препятствий»;

- «Эстафета с прыжками в длину».

Примут участие во всех играх.

*Формы оценки и контроля:* товарищеские встречи.

#### **4.10 Итоговое занятие. Сдача нормативов ГТО (4 часа).**

*Образовательная форма:* практическое занятие.

Обучающиеся сдают физические нормативы на скорость и выносливость; проходят тестирование по теоретической части всех разделов программы «Легкая атлетика».

*Формы оценки и контроля:* педагогическое наблюдение, результаты тестирования контрольных нормативов.

#### **Контрольно-оценочные средства**

Наблюдения педагога дополнительного образования за обучающимися во время занятий: общая культура, аккуратность, содержание в порядке инвентаря и личных

вещей, реакция на замечания и поощрения, выполнение санитарных норм и правил техники безопасности, трудолюбие, коммуникабельность.

Формы занятий при подведении итогов: участие в соревнованиях по легкой атлетике на районном уровне, зачеты, игры, эстафеты.

Выполнение норм по общей физической подготовке: внутренние соревнования, контрольные тесты, промежуточный и итоговый контроль.

### **Формы аттестации:**

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий и соревнований.
3. Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.
4. Контроль соблюдения техники безопасности.
5. Привлечение учащихся к судейству соревнований.
6. Контрольные тесты.
7. Выполнение контрольных упражнений.
8. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
9. Результаты соревнований.

### **Оценочные материалы**

1. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
2. Уровень физической подготовленности учащихся (таблица)
3. Таблица нормативов по легкой атлетике для учащихся

Раздел подготовки	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая	Лекция, беседа, посещение соревнований	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, легкой атлетике. Методические пособия по л/а, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию.	Опрос учащихся.

		Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	
Техническая	Объяснение, демонстрация технического действия, Практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Физическая	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.
Контроль умений и навыков	Соревнования, товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

### ***1. Карта наблюдения личностного развития:***

***Способ оценивания*** – педагогическое наблюдение, ситуационные задания.

***Измеритель:*** трехбалльная шкала (высокий, средний, низкий уровень)

### ***2. Карта наблюдения динамики метапредметных результатов.***

***Способ оценивания:*** педагогическое наблюдение, ситуационные задания.

***Измеритель:*** трехбалльная шкала (высокий, средний, низкий уровень)

**Показатели личностного развития и сформированности метапредметных результатов у обучающихся:**

Оцениваемые параметры	Уровень сформированности		
	Высокий уровень (2)	Средний уровень (1)	Низкий уровень (0)
<b>1. Личностное развитие</b>			
1.1. Нравственно-этическая ориентация	выделяет моральное содержание ситуации, при осуществлении морального выбора дает адекватную нравственную оценку действий её участников, ориентируясь на мотивы их поступков, умеет аргументировать необходимость выполнения моральной нормы	выделяет моральное содержание ситуации, ориентируясь на чувства и эмоции ее участников, в оценке их действий ориентируется на объективные следствия поступков и нормы социального поведения (ответственности, справедливости, взаимопомощи)	не выделяет моральное содержание ситуации, при оценке морального выбора участниками ситуации отсутствует ориентация на нормы социального поведения (ответственности, справедливого распределения, взаимопомощи)
1.2. Эмоциональная отзывчивость	всегда сопереживает и стремится сразу оказать помощь другим	способен к сопереживанию, но сразу оказать помощь другим не стремится	переживает только собственные неудачи и безразлично относится к проблемам других
1.3. Самооценка	во всем реально оценивает себя, свои достижения и возможности (допускает чуть сниженная самооценка)	в основном реально оценивает себя, свои достижения и возможности (допускает чуть завышенная самооценка)	чрезмерно завышенная или сниженная самооценка, не критичность к своему поведению
<b>2. Сформированность метапредметных результатов</b>			
Оцениваемые параметры	Высокий уровень (2)	Средний уровень (1)	Низкий уровень (0)

<p>2.1. Сформированность действий: целеполагания, планирования контроля, коррекции, оценки, саморегуляции</p>	<p>самостоятельно ориентируется в практических заданиях, может совместно с взрослым работать по плану, находит, исправляет и объясняет ошибки, в многократно повторенных действиях ошибок не допускает, умеет самостоятельно оценить свои действия, способен тормозить свои импульсивные поведенческие реакции</p>	<p>ориентируется в практических заданиях с помощью педагога, способен работать по предложенному плану при незначительном контроле, контроль выполняется неосознанно лишь за счет многократного выполнения задания, схемы действия, сделанные ошибки исправляет неуверенно, испытывает потребность в получении оценки со стороны, не всегда может сдерживать свои импульсивные поведенческие реакции</p>	<p>способен принимать только простейшие задания, самостоятельно работать по предложенному педагогом плану не может, не замечает допущенных ошибок, некритично относится к исправленным ошибкам в своих работах не замечает ошибок других, не умеет, не пытается и не испытывает потребности оценивать свои действия — ни самостоятельно, ни по просьбе педагога, не способен сдерживать свои импульсивные поведенческие реакции</p>
---	--	---	---

<p>2.2. Сформированность умений: добывать новые знания, использовать знаково-символически средства для создания моделей и схем, анализировать объекты, делать выводы</p>	<p>способен самостоятельно и быстро находить необходимую информацию, быстро понимает инструкцию, может выполнять действие кодирования вначале по образцу, а затем самостоятельно, может самостоятельно выделить существенные признаки сравниваемых объектов, способен при незначительной поддержке педагога сделать выводы по результатам работы</p>	<p>самостоятельно, но требуя дополнительных указаний со стороны учителя, находит необходимую информацию, понимает инструкцию, может выполнить задание кодирования по образцу, но допускает много ошибок, либо работает крайне медленно, выделяет существенные признаки сравниваемых объектов по наводящим вопросам, совместно с педагогом может сделать выводы по результатам работы</p>	<p>не может без помощи педагога найти необходимую информацию, не понимает или плохо понимает инструкцию по созданию модели или схем, не понимает, как передавать логические или числовые отношения знаково-символическими средствами, затрудняется в выделении существенных признаков сравниваемых объектов, даже при значительной помощи со стороны педагога не может сделать выводы по результатам работы</p>
<p>2.3. Сформированность норм в общении с детьми и взрослыми, умений: работать в паре и группе, выполнять различные социальные роли в группе (лидера, исполнителя, оппонента др.) в соответствии с задачами</p>	<p>знает и соблюдает нормы общения с детьми и взрослыми, согласует свой способ действия с другими; сравнивает способы действия и координирует их, строя совместное действие; следит за реализацией принятого замысла, в групповой работе может одинаково успешно выполнять любую заданную роль</p>	<p>знает, но иногда не соблюдает нормы общения с детьми и взрослыми, приходит к согласию относительно способа действия при участии педагога; испытывает затруднения в координации совместного действия, допускает ошибки при оценивании деятельности других, в групповой работе может успешно выполнять заданную роль при постоянной поддержке педагога</p>	<p>не знает и не соблюдает нормы общения с детьми и взрослыми, не пытается договориться или не может прийти к согласию, настаивая на своем; не умеет оценивать результаты деятельности других детей; в групповой работе по заданию может успешно выполнять роль только исполнителя</p>

### **3. Карта формирования результатов по направленности программы:**

*Способ оценивания:* тесты, контрольные упражнения, товарищеские встречи, соревнования, результаты соревнований.

**Критерии:** набор умений и навыков по направленности программы.

**В результате освоения программы дополнительного образования обучающиеся будут знать:**

1. Историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и в мире.
2. Олимпийские игры современности (Сочи – 2014).
3. Правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.
4. Названия разучиваемых легкоатлетических упражнений.
5. Технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой.
6. Типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений.
7. Упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
8. Контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
9. Основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность.
10. Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

**Будут уметь:**

1. Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой.
2. Технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты).  
контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой.
3. Выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

**Демонстрировать:**

1. Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.
2. С максимальной скоростью бегать 30, 60, 100 м, равномерном темпе 10-25 мин.
3. Стартовать из различных исходных положений.
4. Отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега.
5. Преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий.
6. Прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов.

7. Метать небольшие предметы, мячи массой до 150г, гранаты на дальность с места и разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой руками.

8. Бегать на средние и длинные дистанции от 800м до 3000м.

**Формы подведения итогов:** выполнение норм ГТО, контрольные занятия, соревнования, открытые занятия для родителей, презентация достижений.

*Измеритель:* трехбалльная шкала (повышенный, базовый, пониженный уровень)

<i>Показатели (оцениваемые параметры)</i>	<i>Критерии</i>	<i>Уровень сформированности</i>
<i>Теоретическая подготовка</i>		
1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	<i>Пониженный уровень (0)</i> – обучающийся овладел менее, чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренных программой
		<i>Базовый уровень (1)</i> – объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$
		<i>Повышенный уровень (2)</i> – освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой в конкретный период
2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	<i>Пониженный уровень (0)</i> – обучающийся, как правило, избегает употреблять специальные термины
		<i>Базовый уровень (1)</i> – сочетает специальную терминологию с бытовой
		<i>Повышенный уровень (2)</i> – специальные термины употребляет осознанно, в полном соответствии с их содержанием
<i>Практическая подготовка</i>		
1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие практически умений и навыков программным требованиям	<i>Пониженный уровень (0)</i> – обучающийся овладел менее, чем $\frac{1}{2}$ предусмотренных умений и навыков
		<i>Базовый уровень (1)</i> – объем усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$
		<i>Повышенный уровень (2)</i> – овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой в конкретный период
2. Интерес к занятиям и творческие навыки	Использование специального оборудования	<i>Пониженный уровень (0)</i> – обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием, выполняет лишь простейшие практические задания педагога

ванияи осна- щения, креа- тивность в выполнении практических заданий	<i>Базовый уровень (1)</i> – работает с оборудованием с помощью педагога, в основном выполняет задания по образцу
	<i>Повышенный уровень (2)</i> – работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых затруднений, выполняет практические задания с элементами творчества

## 6. Условия реализации программы

### *Кадровое обеспечение*

Педагог дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

### *Материально-техническое обеспечение*

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Мяч для метания	5
2.	Набивной мяч (5штук в комплекте)	1
3.	Скамейка гимнастическая	5
4.	Мат гимнастический	5
5.	Палочка эстафетная	16
6.	Комплект для силовой гимнастики	20
7.	Комплект для силовой гимнастики	1
8.	Стойка для прыжков в высоту	1
9.	Барьер легкоатлетический	10
10.	Планка для прыжков	1
11.	Стартовые колодки	5
12.	Секундомер электронный Армед JS-307	2
13.	Рулетка измерительная (10м)	1
14.	Информационная доска	1
15.	Конус высотой 30см	20

### *Учебно-методическое обеспечение.*

Для реализации программы используются современные методы и формы занятий:

- 1. Словесные:** рассказ, беседа, объяснение, работа с книгой, метод примера.
- 2. Наглядные:** использование подлинных вещей; просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.
- 3. Практические:** тренировки, игры, соревнования.
- 4. Методы стимулирования и мотивации:** формирование опыта эмоционально-ценностных отношений у обучающихся; интереса к деятельности и позитивному

поведению (соревнования, познавательные и ролевые игры); долга и ответственности (учить проявлять упорство и настойчивость, предъявлять конкретные требования, разъяснять положительное в получении знаний).

**5. Методы контроля:** Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

#### ***Информационно-образовательные ресурсы:***

1. Министерство спорта Российской Федерации - <https://minsport.gov.ru/>
2. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд <https://cst.mossport.ru/>
3. Федерация легкой атлетики России - [www.rusathletics.com](http://www.rusathletics.com)
4. Российское антидопинговое агентство - [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)
5. Всемирное антидопинговое агентство - [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)
6. Олимпийский комитет России - [www.roc.ru](http://www.roc.ru)
7. Международная ассоциация легкоатлетических федераций - [www.iaaf.org](http://www.iaaf.org)
8. Международный олимпийский комитет - [www.olympic.org](http://www.olympic.org)

#### **Нормативные документы:**

1. Российская Федерация. Законы. Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 29 декабря 2020 года) «Об образовании в Российской Федерации»: [Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года, одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года] - Текст: электронный // Консультант плюс: [сайт] – URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) (дата обращения 01.07.2023).

2. Российская Федерация. Правительство Российской Федерации. Распоряжения. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года: [Утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р] - Текст: электронный // Гарант.ру: [сайт] – URL:

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/> (дата обращения 21.05.2023).

3. Российская Федерация. Министерство просвещения. Приказы. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам [Утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629] - Текст: электронный // Гарант.ру: [сайт] – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/> (дата обращения 11.05.2023).

4. Российская Федерация. Министерство просвещения. Приказы. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей [Утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года № 467] - Текст: электронный // Гарант.ру: [сайт] – URL: <https://base.garant.ru/73178052/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/> (дата обращения 21.05.2023).

5. Российская Федерация. Министерство Юстиции Российской Федерации. Постановления. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [Утвержден постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28] - Текст: электронный // Портал правовой информации: [сайт] –URL: <http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&prevDoc=602107773&back-link=1&&nd=102955243> (дата обращения 21.05.2023).

6. Российская Федерация. Министерство образования Омской области. Письма. Методические рекомендации по разработке и проведению экспертизы дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы [Письмо Министерства образования Омской области от 12 февраля 2019 года] - Текст: непосредственный.

***Список литературы для педагога:***

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - Москва: Просвещение, 2012. – 2-26с. - Текст: непосредственный.
2. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Примерные программы для системы дополнительного образования. Москва: Советский спорт, 2018г. – 220с. - Текст: непосредственный.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- Москва: Просвещение, 2021г. - 107с. - Текст: непосредственный.
3. Юный легкоатлет: Пособие для тренеров ДЮСШ / В. Б. Попов, Ф. П. Суслов, Е. И. Ливадо. - Москва: Физкультура и спорт, 2019. - 224 с. - Текст: непосредственный.

### ***Список литературы для родителей и обучающихся***

1. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физической культуры/ Л.В. Былеева, И.М. Коротков – Минск: Физкультура , 2019. - 282с.
2. Тренерам юных легкоатлетов. Учебное пособие / Б.В. Вамк - Москва 2020. - 68с.
3. Физическая культура. / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодинский - Москва, 2007. – 18с.
- 4.4. Судейство соревнований по лёгкой атлетике / В.И. Лыхов, В.Б. Попов - Москва 2021г.- 102с.

### ***Интернет-ресурсы***

1. Российский портал любительского бега (информационные материалы): [сайт]. – 2023. – URL: <https://probeg.org/about/> / (дата обращения: 06.09.2023). – Текст электронный.
2. Веб-сайт Олимпийского комитета России (статьи по легкой атлетике) [сайт]. – 2023. – URL: <https://olympic.ru/team/sport/summer/legkaya-atletika/> (дата обращения: 29.06.2023). – Текст электронный.
3. Портал легкой атлетики России [сайт] . – 2023. – URL: <http://www.rusathletics.com/> (дата обращения: 10.08.2023). – Текст электронный.