

Управление образования Администрации муниципального образования  
«Муниципальный округ Кезский район Удмуртской Республики»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Чепецкая средняя общеобразовательная школа»,  
Кезского района Удмуртской Республики

РАССМОТРЕНО  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 8 от 31 мая 2023 г.

ПРИНЯТО  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 8 от 31 мая 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Легкая атлетика»**

для детей 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Кутявина Е.Н.,  
педагог дополнительного образования

с.Чепца, 2023 г.

# КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1 Пояснительная записка

**Направленность программы:** Физкультурно-спортивная.

**Нормативные документы,** регламентирующие организацию образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам:

Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 22 сентября 2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»; Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждённая Постановлением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р); Приказа Министерства образования и науки Удмуртской Республики от 23 июня 2020 года № 699 «Об утверждении целевой модели развития системы дополнительного образования детей в Удмуртской Республике»; Распоряжения Правительства УР от 01.08.2022 г. № 842 – р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей по реализации Концепции развития дополнительного образования детей в УР до 2030 года»; Устава МБОУ «Чепецкая СОШ», «Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе» МБОУ «Чепецкая СОШ».

**Уровень программы:** одноуровневый, ознакомительный.

**Актуальность программы:** обусловлена требованиями современного образования, стратегией развития физической культуры и спорта в «Чепецкой СОШ». Данная программа была создана на основе социологического опроса среди школьников и их родителей. Реализация программы позволяет привлечь к систематическим занятиям физической культурой и спортом, и приобщить к здоровому образу жизни подрастающее поколение.

**Отличительные особенности программы:** Программа «Легкая атлетика» интегрированная программа, модифицированная на основе программ:

- «Легкая атлетика» (составитель: Поздеев И.С., Кез, 2022 г.)
- «Легкая атлетика» (составитель: Рязанов Д.Н., г. Воткинск, 2023 г.)

За основу ДООП «Легкая атлетика» была взята содержательная часть программы «Легкая атлетика» у И.С. Поздеева, а основная идея программы была взята у Рязанова Д.Н.

**Новизна:** новых компонентов в программу не вносилось.

**Педагогическая целесообразность** заключается в индивидуальном педагогическом воздействии, сопровождающем систему практических занятий, с целью формирования спортивно-волевых качеств. Индивидуальный подход базируется на личностно-ориентированном подходе к обучающемуся, при помощи создания педагогом “ситуации успеха” для каждого из ребят, таким образом данная методика повышает эффективность и результативность образовательного процесса.

**Адресат программы:** программа «Легкая атлетика» предназначена для смешанных групп обучающихся 12 - 17 лет. Для обучения, в детское объединение принимаются дети без

отбора, по заявлению родителей (законных представителей), имеющие допуск врача. Минимальное количество детей – 15 человек.

**Режим занятий:** Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (45 мин).

**Практическая значимость для целевой группы:** Обучающийся должен овладеть техникой и тактикой легкой атлетики, приобрести соревновательный опыт и специальные знания, умения и навыки. Повышение уровня общей физической подготовленности. Воспитание дисциплинированности, настойчивости, целеустремленности, смелости, воли, решительности, и самодисциплины. Увеличение количества обучающихся, ведущих здоровый образ жизни, и уменьшение количества детей, состоящих на внутришкольном учете по предупреждению вредных привычек.

**Преимственность программы:** программа структурирована на интеграции и опережении с предметами общеобразовательной школы: физической культуры (развитию физических способностей), логики (построение суждений и решений в спортивных играх), обществознания (социализация обучающихся через участие в конкурсах и соревнованиях).

**Объем и срок освоения программы:** Программа составлена на 9 месяцев. Общее количество часов – 136 часов (4 часа в неделю).

**Особенности реализации образовательного процесса:** свободные беседы на спортивную тематику, групповые обсуждения профессиональных тем, технической и тактической стороны избранного вида спорта, учебно-тренировочные занятия, участие в соревнованиях, играх, тестирование по видам подготовки.

**Форма организации образовательного процесса:** групповая, индивидуально-групповая.

**Форма обучения:** очная.

## 1.2 Цель и задачи программы.

**Цель программы** – создание условий для укрепления и сохранения здоровья детей, содействующих развитию физических способностей за счет привлечения их к систематическим занятиям легкой атлетикой.

**Задачи** которые необходимо решать, для того чтобы процесс начальной подготовки юных легкоатлетов был эффективным:

**1) личностные:**

- сформировать потребности к ведению здорового образа жизни;

**2) метапредметные:**

- развить физические качества, укрепить здоровье, расширить функциональные возможности организма;

- овладеть навыкам регулирования психического состояния при участии на соревнованиях.

**3) образовательные:**

- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

- повысить техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта.

### 1.3. Планируемые результаты:

#### 1) личностные:

- будет сформирована потребность к ведению здорового образа жизни;

#### 2) метапредметные:

- будут развиты физические качества, будет укреплено здоровье, будут расширены функциональные возможности организма;

- овладеют навыкам регулирования психического состояния при участии на соревнованиях;

#### 3) образовательные:

- будут владеть приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

- повысят техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;

### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1. Бег на выносливость</b>					
1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.	1	1	0	мониторинг
2	Общеразвивающие упражнения на месте.	4	0	4	Наблюдение за техникой
3	Бег на выносливость.	12	1	11	Наблюдение за техникой
4	Специализированные игровые комплексы	4	0	4	Наблюдение за техникой, мониторинг
<b>2. Бег на короткие дистанции</b>					
1	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Моральная и психологическая подготовка.	2	2	0	мониторинг
2	Общеразвивающие упражнения без предметов.	4	0	4	Наблюдение за техникой
3	Бег на короткие дистанции	12	1	11	Наблюдение за техникой
4	Специализированные игровые комплексы	5	0	5	Наблюдение за техникой
<b>3. Метание мяча</b>					
1	Оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой.	1	1	0	мониторинг
2	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами.	4	0	4	Наблюдение за техникой
3	Метание малого мяча.	12	1	11	Наблюдение за техникой
4	Специализированные игровые комплексы	4	0	4	Наблюдение за техникой
<b>4. Кроссовая подготовка</b>					

1	Правила соревнований по легкой атлетике, планирование, организация и проведение соревнований.	2	1	1	Судейство, мониторинг
2	Общеразвивающие упражнения в парах.	4	0	4	Наблюдение за техникой
3	Кроссовая подготовка.	14	1	13	Наблюдение за техникой, мониторинг
4	Специализированные игровые комплексы	4	0	4	Наблюдение за техникой
<b>5. Спортивная ходьба</b>					
1	Основы техники спортивной ходьбы, общая характеристика легкоатлетических упражнений.	1	1	0	мониторинг
2	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	4	0	4	Наблюдение за техникой
3	Спортивная ходьба.	14	1	13	Наблюдение за техникой
4	Специализированные игровые комплексы	4	0	4	Наблюдение за техникой
<b>6. Прыжки в длину с разбега</b>					
1	Влияние занятий на строение и функции организма спортсмена	1	1	0	мониторинг
2	Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	4	0	4	Наблюдение за техникой
3	Прыжки в длину с разбега	14	1	13	Наблюдение за техникой
4	Специализированные игровые комплексы	4	0	4	Наблюдение за техникой
<b>7. Переводные испытания</b>					
1	Переводные испытания	1	0	1	Сдача контрольных нормативов
	Итого	136	13	123	

### Содержание учебно-тематического плана.

#### **Раздел 1. Бег на выносливость.**

##### ***1.1 Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.***

**Теория:** План работы секции. Правила поведения и техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Медицинский осмотр.

##### ***1.2 Общеобразовательные упражнения на месте.***

##### **Практика:**

##### ***1.3 Бег на выносливость.***

**Теория:** определение выносливости, техника бега на выносливость, правильное дыхание, распределение сил по дистанции.

**Практика:** Бег в равномерном темпе по периметру спортивного зала за лидером с обгоном последним бегущим всей колонны — «вертушка».

Переменный бег на дистанции 150 м с возможно высокой скоростью.

Бег в равномерном темпе до 10 мин.

200 м в спокойном темпе, 200 м с умеренной интенсивностью, 200 м в спокойном темпе до восстановления, 200 м с умеренной интенсивностью и заключительные 200 м в спокойном темпе до полного восстановления.

#### **1.4 Специализированные игровые комплексы.**

**Практика:** «Штандр», «Смена мест», «Бездомный заяц»

### **Раздел 2. Бег на короткие дистанции.**

#### **2.1 Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Моральная и психологическая подготовка.**

**Теория:** Понятие о врачебном контроле и его роли для легкоатлета. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий легкой атлетикой. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.

Самоконтроль — как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля.

Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике.

Влияние массажа на организм: кожу, связочно-суставный аппарат, мышцы, кровеносную и лимфатическую системы, дыхательную систему, обмен веществ, нервную систему.

Показания и противопоказания к массажу. Помещение и инвентарь для массажа. Помещение и инвентарь для массажа. Требования к массажисту. Смазывающие вещества.

Задача морально-волевой подготовки. Снятие избыточного психического напряжения.

#### **2.2 Упражнения без предметов**

**Практика:**

#### **2.3 Бег на короткие дистанции.**

**Теория:** понятие спринтерский бег, техника бега с низкого старта, техника бега на короткие дистанции, расположение стартовых колодок, техника бега с высокого старта.

**Практика:** Техника бега по прямой дистанции

1. Бег с ускорением на 50–80 м с интенсивностью, составляющей 3/4 от максимальной.
2. Бег с ускорением и бегом по инерции (60–80 м).
3. Бег с высоким подниманием бедра и загребавшей постановкой ноги на дорожку (30–40 м).
4. Семенящий бег с загребавшей постановкой стопы (30–40 м).
5. Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40–50 м).
6. Бег прыжковыми шагами (30–60 м).
7. Движения руками (подобно тем, что совершаются во время бега).
8. Выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег.
9. Бег с ускорением.

#### **Техника бега на повороте**

1. Бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6–8-й дорожках) по 50–80 м со скоростью, составляющей 80–90 % от максимальной.

2. Бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50–80 м) с интенсивностью, составляющей 3/4 от максимальной.

3. Бег по кругу радиусом 20–10 м с различной скоростью.

4. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80–100 м) с различной скоростью.

5. Бег с ускорением по прямой с входом в поворот (80–100 м) с различной скоростью.

#### **Техника высокого старта и стартовому ускорению**

1. Выполнение команды «На старт!».

2. Выполнение команды «Внимание!».

3. Начало бега без сигнала, самостоятельно (5–6 раз).

4. Начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (до 20 м, 6–8 раз).

5. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20–30 м) при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед (6–8 раз).

#### **Техника низкого старта и стартовому разбегу**

1. Выполнение команды «На старт!».

2. Выполнение команды «Внимание!».

3. Начало бега без сигнала, самостоятельно (до 20 м, 8–12 раз).

4. Начало бега по сигналу (по выстрелу).

5. Начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки после команды «Внимание!».

#### **Переход от стартового разбега к бегу по дистанции**

1. Бег по инерции после пробега небольшого отрезка с полной скоростью (5–10 раз).

2. Нарастивание скорости после свободного бега по инерции с постепенным уменьшением отрезка свободного бега до 2–3 шагов (5–10 раз).

3. Переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта (5–10 раз).

4. Нарастивание скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (6–12 раз), с постепенным уменьшением отрезка свободного бега до 2–3 шагов.

5. Переменный бег. Бег с 3–6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции.

#### **Финишный бросок «на ленточку»**

1. Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе (2–6 раз).

2. Наклон вперед «на ленточку» с отведением рук назад при медленном и быстром беге (6–10 раз).

3. Наклон вперед на финишную плоскость с поворотом плеч при медленном и быстром беге индивидуально и группой (8–12 раз).

#### **2.4 Специализированные игровые комплексы.**

**Практика:** «Бегуны в квадрате», «Бег цепочкой», «Эстафета по кругу».

### **Раздел 3. Метание мяча.**

#### **3.1 Оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой.**

**Теория:** применение снарядов по легкой атлетике, их характеристики:

Диск легкоатлетический

Дорожка для разбега

Зона приземления для прыжков

Линейка для прыжков в длину

Метательный снаряд

Мяч малый для метания

Стартовая колодка легкоатлетическая

Эстафетная палочка

#### **3.2 Общеразвивающие упражнения с набивными мячами.**

### **3.3 Метание мяча.**

**Теория:** понятие метания, держание снаряда, разновидности снарядов, основы метания, разбег перед броском.

**Практика:** ОРУ с малыми мячами:

1. Подбрасывание мяча над собой выполняя три хлопка.
2. Подбрасывание мяча перед собой вверх правой и левой рукой.
3. Перебрасывание мяча из одной руки в другую
4. Броски мяча в пол сверху вниз
5. Подбрасывание мяча вверх ловля сидя
6. Подбрасывание и ловля спереди и сзади
7. Подбрасывание мяча из за спины, ловля спереди

**Совершенствование метания малого.**

1. Имитация движения техники метания мяча с места.
2. Имитация броска фазами.
3. Скрестный шаг.
4. Метание мяча на дальность.
5. Метание мяча в цель.

### **3.4 Специализированные игровые комплексы.**

**Практика:** «Мячом в цель», «Движущаяся мишень», «Снайпер»

## **Раздел 4. Кроссовая подготовка.**

**4.1 Правила соревнований по легкой атлетике, планирование, организация и проведение соревнований.**

**Теория:** 1. Общие положения (уровень, виды и характер соревнований).

2. Календарь и положение о соревновании (программа соревнований, представители команд и участники).

3. Судейская коллегия (должностные обязанности судей)

**Практика:** судейство внутришкольных соревнований.

### **4.2 Общеразвивающие упражнения в парах.**

### **4.3 Кроссовая подготовка.**

**Теория:** понятие кроссовый бег, значение, преодоление препятствий на дистанции.

**Практика:** Специальные беговые упражнения:

- бег захлестыванием голени назад
- бег с высоким подниманием бедра
- бег в шаге
- прыжки на правой и левой ноге с чередованием
- бег с ускорением

Кроссовая подготовка с полосой препятствий

Пролезание в обручи

Бег змейкой

Бег по гимнастической скамейке

Прыжки по кочкам

Обычный бег до 6 мин.

Дыхательные упражнения

1-2 руки через стороны вверх – вдох.

3-4 расслабленно бросить руки вниз – выдох.

### **4.4 Специализированные игровые комплексы.**

**Практика:** «Ящерица», «С кочки на кочку», «Выше ноги от земли».

## **Раздел 5. Спортивная ходьба.**



### **5.1 Основы техники спортивной ходьбы, общая характеристика легкоатлетических упражнений.**

**Теория:** Главные физические качества скорохода. Основная отличительная особенность спортивной ходьбы от бега. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.

Легкая атлетика включает в себя пять разделов (ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья), которые в свою очередь, подразделяются на многие виды и разновидности.

#### **5.2 Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.**

#### **5.3 Спортивная ходьба.**

**Теория:** техника работы ног, техника работы рук, правильная постановка стопы, распределение сил по дистанции.

**Практика:** движение рук и плечевого пояса при спортивной ходьбе

Демонстрация техники спортивной ходьбы

Прохождение ходьбы дистанций обучающимися

Медленная ходьба, при которой выпрямленная нога ставится на грунт, выпрямленной и остается в этом положении до момента вертикали.

Ходьба:-по кругу

-змейкой

Медленная ходьба широким шагом, акцентируя движения таза вокруг вертикальной оси

Ходьба по прямой линии зала

Ходьба с «закручиванием» (левая нога вправо, правая влево)

Имитация движения рук на месте

Ходьба со сцепленными за спиной руками

Ходьба с руками за головой

Ходьба в среднем темпе с активной работой согнутых рук и плечевого пояса

#### **5.4 Специализированные игровые комплексы.**

**Практика:** " чай чай выручай", "белые медведи", "невод".

## **Раздел 6. Прыжки в длину с разбега.**

### **6.1 Влияние занятий на строение и функции организма спортсмена.**

**Теория:** Влияние бега на организм человека, влияние ходьбы на организм человека, влияние физических упражнений на умственное развитие.

### **6.2 Общеразвивающие упражнения со скакалкой.**

### **6.3 Прыжки в длину с разбега.**

**Теория:** Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», Прыжок в длину с разбега способом «ножницы» . Техника прыжков в длину с разбега. Разбег, отталкивание, полет, приземление.

**Практика:** 1)основные фазы прыжка: разбег(разгон до максимума), толчок (прыгнуть как можно выше), полёт (чем выше траектория и компактнее группировка, тем дальше полёт), приземление (в зависимости направления падения зависит результат).

2).Бег с ускорением по дорожке, отталкиваясь на 8-10м шаге, с последующим пробеганием.

3).Подбор индивидуального разбега и бег по разбегу с обозначением отталкивания.

Техника отталкивания: С широкого шага толчковой ногой стать на всю ступню, на толчковую «доску».

Толчковой ногой толкнуть тело вверх, одновременно идут вверх маховая нога и обе руки.

Тоже – с 2 шагов.

Стадии приземления с сохранением равновесия: И.п. – стойка ноги врозь, стопы параллельно.

1 – полуприседание в положение «старт пловца»;

2 – выпрыгивание вверх в сочетании с работой рук;

3 – приземление на обе ноги с последующим пружинистым приседанием.

Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, и одной, за ориентир.

#### **6.4 Специализированные игровые комплексы.**

**Практика:** "Рыбаки и рыбки", " Перепрыгай"

### **Раздел 7. Итоговое занятие**

#### **7.1 Переводные испытания.**

**Практика:** сдача нормативов: 60 м., 1000 м., прыжок в длину с разбега, метание мяча.

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1 Календарный учебный график**

<b>№ п/п</b>	<b>месяц</b>	<b>число</b>	<b>Номер темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Место проведения</b>	<b>контроль</b>
1	сентябрь	05.09.2023	1.1 1.2 1.3	1 0.5 0.5	Спортзал стадион	ВК
2	сентябрь	07.09.2023	1.2 1.3 1.4	0.5 1 0.5	стадион	
3	сентябрь	12.09.2023	1.2 1.3 1.4	0.5 1 0.5	стадион	
4	сентябрь	14.09.2023	1.2 1.3 1.4	0.5 1 0.5	стадион	
5	сентябрь	19.09.2023	1.2 1.3 1.4	0.5 1 0.5	стадион	
6	сентябрь	21.09.2023	1.2 1.3 1.4	0.5 1 0.5	стадион	
7	сентябрь	26.09.2023	1.2 1.3 1.4	0.5 1 0.5	стадион	
8	сентябрь	28.09.2023	1.2 1.3 1.4	0.5 1 0.5	стадион	
9	октябрь	03.10.2023	1.3	2	стадион	
10	октябрь	05.10.2023	1.3	2	стадион	ПА
11	октябрь	10.10.2023	2.1 2.2 2.3	0.5 0.5 1	стадион	

12	октябрь	12.10.2023	2.2 2.3 2.4	0.5 1 0.5	стадион	
13	октябрь	17.10.2023	2.2 2.3	0.5 1.5	стадион	
14	октябрь	19.10.2023	2.2 2.3	0.5 1.5	стадион	
15	октябрь	24.10.2023	2.1 2.2 2.3	0.5 0.5 1	стадион	
16	октябрь	26.10.2023	2.2 2.3 2.4	0.5 1 0.5	стадион	
17	октябрь	31.10.2023	каникулы			
18	ноябрь	02.11.2023	каникулы			
19	ноябрь	07.11.2023	2.1 2.3 2.4	0.5 1 0.5	Стадион спортзал	
20	ноябрь	09.11.2023	2.2 2.3 2.4	0.5 1 0.5	Стадион спортзал	
21	ноябрь	14.11.2023	2.1 2.3 2.4	0.5 1 0.5	стадион спортзал	
22	ноябрь	16.11.2023	2.2 2.3 2.4	0.5 0.5 1	стадион спортзал	
23	ноябрь	21.11.2023	2.3 2.4	1.5 0.5	стадион спортзал	ПА
24	ноябрь	23.11.2023	2.4 3.1	1 1	стадион спортзал	ПА
25	ноябрь	28.11.2023	3.2 3.3	0.5 1.5	стадион спортзал	
26	ноябрь	30.11.2023	3.2 3.3 3.4	0.5 1 0.5	стадион спортзал	
27	декабрь	05.12.2023	3.2 3.3	0.5 1.5	стадион спортзал	
28	декабрь	07.12.2023	3.2 3.3 3.4	0.5 1 0.5	стадион спортзал	
29	декабрь	12.12.2023	3.3 3.4	1.5 0.5	стадион спортзал	
30	декабрь	14.12.2023	3.3 3.4	1.5 0.5	стадион спортзал	

31	декабрь	19.12.2023	3.2 3.3 3.4	0.5 1 0.5	стадион спортзал	
32	декабрь	21.12.2023	3.2 3.3 3.4	0.5 1 0.5	стадион спортзал	
33	декабрь	26.12.2023	3.2 3.3 3.4	0.5 1 0.5	стадион спортзал	
34	декабрь	28.12.2023	3.2 3.3 3.4	0.5 1 0.5	стадион спортзал	ПА
35	январь	02.01.2024	каникулы			
36	январь	04.01.2024	каникулы			
37	январь	09.01.2024	4.1 4.2 4.3	0.5 0.5 1	стадион спортзал	
38	январь	11.01.2024	4.2 4.3 4.4	0.5 1 0.5	стадион спортзал	
39	январь	16.01.2024	4.2 4.3	0.5 1.5	стадион спортзал	
40	январь	18.01.2024	4.1 4.3 4.4	0.5 1 0.5	стадион спортзал	
41	январь	23.01.2024	4.3 4.4	1.5 0.5	стадион спортзал	
42	январь	25.01.2024	4.1 4.2 4.3	0.5 0.5 1	стадион спортзал	
43	январь	30.01.2024	4.2 4.3	0.5 1.5	стадион спортзал	
44	февраль	01.02.2024	4.1 4.2 4.3	0.5 0.5 1	стадион спортзал	
45	февраль	06.02.2024	4.3 4.4	1.5 0.5	стадион спортзал	
46	февраль	08.02.2024	4.2 4.3 4.4	0.5 1 0.5	стадион спортзал	
47	февраль	13.02.2024	4.2 4.4	0.5 1.5	стадион спортзал	
48	февраль	15.02.2024	4.3 4.4	1 1	стадион спортзал	
49	февраль	20.02.2024	4.3 5.1	1 1	стадион спортзал	

50	февраль	22.02.2024	5.2 5.3	0.5 1.5	стадион спортзал	
51	февраль	27.02.2024	5.2 5.3 5.4	0.5 1 0.5	стадион спортзал	ПА
52	февраль	29.02.2024	5.2 5.3	0.5 1.5	стадион спортзал	
53	март	05.03.2024	5.3	2	стадион спортзал	
54	март	07.03.2024	5.2 5.3 5.4	0.5 1 0.5	стадион спортзал	
55	март	12.03.2024	5.2 5.3 5.4	0.5 1 0.5	стадион спортзал	
56	март	14.03.2024	5.2 5.3 5.4	0.5 1 0.5	стадион спортзал	
57	март	19.03.2024	5.2 5.3 5.4	0.5 1 0.5	стадион спортзал	
58	март	21.03.2024	5.2 5.3 5.4	0.5 1 0.5	стадион спортзал	
59	март	26.03.2024	каникулы			
60	март	28.03.2024	каникулы			
61	апрель	02.04.2024	5.3 5.4	1.5 0.5	стадион спортзал	
62	апрель	04.04.2024	5.3 5.4	1.5 0.5	стадион спортзал	
63	апрель	09.04.2024	6.1 6.3	1 1	стадион спортзал	
64	апрель	11.04.2024	6.2 6.3 6.4	0.5 1 0.5	стадион спортзал	ПА
65	апрель	16.04.2024	6.2 6.3	0.5 1.5	стадион	
66	апрель	18.04.2024	6.2 6.3 6.4	0.5 1 0.5	стадион	
67	апрель	23.04.2024	6.2 6.3	0.5 1.5	стадион	
68	апрель	25.04.2024	6.2 6.3 6.4	0.5 1 0.5	стадион	

69	апрель	30.04.2024	6.2	0.5	стадион	
			6.3	1		
			6.4	0.5		
70	май	07.05.2024	6.2	0.5	стадион	
			6.3	1		
			6.4	0.5		
71	май	14.05.2024	6.3	2	стадион	
73	май	16.05.2024	6.3	2	стадион	
74	май	21.05.2024	6.4	1	стадион	ИК
			7.1	1		
Итого			136			

**ВК- входной контроль**

**ПА- промежуточная аттестация**

**ИК- итоговый контроль**

## 2.2 Условия реализации программы

### Кадровое обеспечение

Специалист соответствующий профильному стандарту, обладающий необходимыми компетенциями по профилю программы.

### Материально техническое обеспечение

Максимальное использование имеющейся материальной базы; техническое сопровождение игровых моментов деятельности; обеспечение визуального сопровождения программы (оформление залов, стадиона, костюмы, инвентарь). Наличие спортивного инвентаря (конусы, фишки, амортизаторы, гантели, барьеры, маты, мячи набивные, штанги, жгуты, скамейки, секундомер, скакалки, стартовые колодки, Эстафетные палочки ).

### Информационные ресурсы

Использование средств массовой информации – газеты, стенды, плакаты, объявления о результатах спортсменов, выполнение норм ГТО, спортивных разрядов. Социальные сети.

## 2.3 Формы аттестации, контроля

### Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Для отслеживания и фиксации используется журнал посещения занятий. Отношение детей к тренировочному процессу. Анкетирования родителей и детей в начале года и в конце года обучения и их анализ. Для более углубленной заинтересованности отношение родителей и детей к занятиям.

### Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.

Участие в соревнованиях, протокола соревнований, грамоты, открытые занятия, беседы, портфолио ребят, видео роликов занятий и соревнований. Посещение родителей соревнований.

### Информационное обеспечение:

- 1.Справочно-информационный портал дополнительного образования детей  
<http://www.kidsworld.ru/>
- 2.Олимпиады для школьников <http://www.olimpiada.ru/>
- 3.Федерация легкой атлетики России <http://rusathletics.info>
- 4.Бег, легкая атлетика. Второе дыхание <https://do4a.net/>
- 5.Теория и методика учебно-тренировочного процесса по избранному виду спорта  
<http://bakalavr-magistr.ru/course/>
- 6.Программы по легкой атлетике <https://multiurok.ru>

### 2.3 Формы аттестации.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** текущий контроль может проводиться в форме педагогических наблюдений, опросов, тестирования физических качеств, сдача нормативов, анализа участия в соревнованиях и тд.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** демонстрацией образовательных результатов данного детского объединения будет служить участие в соревнованиях, внутри школы а так же на районных соревнованиях.

### 2.4 Оценочные материалы

Раздел программы	Методы диагностики	Описание
<b>Теоретическая подготовка</b>	Входная Диагностика (тест)	Теоретические задания представляют собой тесты по разделам программы. (Приложение №1).
	ИК, Тест	Тест по изученному материалу (Приложение №1)
<b>Практическая подготовка</b>	Входная диагностика.	Практические задания представляют собой перечень контрольных нормативов для определения и оценки уровня физической подготовленности учеников. (Приложение 2)
	Наблюдения	Осуществлять контроль за физической нагрузкой и в соответствии с индивидуальными особенностями подбирать комплексы для формирования телосложения. Приложение 5
	ПА, Анализ выполненных работ	Учащиеся участвуют в соревнованиях школьного и районного уровня. Заполняют лист самооценки учащегося. Приложение 4
	ИК	Практические задания представляют собой перечень контрольных нормативов для определения и оценки уровня физической подготовленности учеников. (Приложение №3).

## Оценочные материалы

[gto-normativy.ru](http://gto-normativy.ru)

### Нормативы по физкультуре 12 лет

Упражнение, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Челночный бег 4×9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
Бег 30 м, с	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 м, с	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500 метров, мин				2,22	2,55	3,20
Бег 1.000 метров, мин	4,20	4,45	5,15			
Бег 2.000 метров	<b>без времени</b>					
Прыжки в длину с места, см	175	165	145	165	155	140

### Нормативы по физкультуре 13 лет

Упражнение, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Челночный бег 4×9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 м, с	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 500 метров, мин				2,15	2,25	2,40
Бег 1.000 метров, мин	4,10	4,30	5,00			
Бег 2.000 метров, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50

### Нормативы по физкультуре 14 лет

Упражнение	Мальчики	Девочки
------------	----------	---------



<b>ия, примерные нормативы</b>	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Челночный бег 4×9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30 м, с	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 1.000 метров, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
Бег 2.000 метров, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20

#### Нормативы по физкультуре 15 лет

<b>Упражнения, примерные нормативы</b>	<b>Мальчики</b>			<b>Девочки</b>		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Челночный бег 4×9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, с	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 60 м, с	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2.000 метров, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
Прыжки в длину с места, см	210	200	180	180	170	155

#### Нормативы по физкультуре 16 лет

<b>Упражнения, примерные нормативы</b>	<b>Мальчики</b>			<b>Девочки</b>		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Челночный бег 4×9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Бег 30 м, с	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 100 м, с	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2

Бег 2 км, мин				10,20	11,15	12,10
Бег 3 км метров, мин	12,40	13,30	14,30			
Прыжки в длину с места, см	220	210	190	185	170	160

### Нормативы по физкультуре 17 лет

Упражнение, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Челночный бег 4×9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, с	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 100 м, с	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2 км, мин				10,00	11,10	12,20
Бег 3 км метров, мин	12,20	13,00	14,00			
Прыжки в длину с места, см	230	220	200	185	170	155

## 2.5 Методические материалы

**Методические особенности организации образовательного процесса.** Особенности в образовательном процессе .

- 1) От простого к сложному.
- 2) Принцип постепенности
- 3) Возрастные особенности учащегося
- 4) Физическое развитие каждого ребенка.

Программа одноуровневая и рассчитана на ознакомление с легкой атлетикой для обучающихся возраста 12- 17 лет. При очной форме обучения обучающиеся лучше воспринимают материал. Учитель рассказывает теоретический материал, а обучающиеся применяют и закрепляют полученные знания на практике. Ведущим видом занятий являются практические. Для привития умения работать в минигруппе, культуре общения и ведения диалога, а также для лучшего освоения материала применяется групповая и индивидуально-групповая формы деятельности.

**Методы обучения и воспитания:** система действий педагога в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

1.Словесные, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывают содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).

2.Наглядные, направленные на создание зрительных представлений о движении – (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).

3. Практические, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).

4. Игровые, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся. Воспитанники забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, обучающиеся в играх совершенствуют свою координацию

**Формы организации образовательного процесса:** Для лучшего освоения материала и привития умения работать в группе применяется индивидуальная и индивидуально-групповая формы организации образовательного процесса.

**Формы организации учебного занятия:**

1. Беседа
2. Открытые занятия
3. Турниры
4. эстафеты
5. Соревнования

**Педагогические технологии.**

- 1.Здоровьесберегающие технологии
- 2.Технология индивидуального обучения
- 3.Технология группового обучения

**Алгоритм учебного занятия**

Предусматривает подготовительную часть – теоретическая подача материала (словесным методом) с демонстрацией упражнений, затем практическая деятельность - выполнение упражнения учащимся, являющуюся основной частью и заключительную часть.

**Дидактические материалы.** Инструкционные карты, задания, упражнения, наглядные пособия, спортивный инвентарь.

**Методическое приложение к программе**

Разделы	Темы	Учебно-методические, наглядные, дидактические материалы, материально-техническое оснащение	Литература
---------	------	--	------------

1.вводное занятие	Правила поведения и техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.	План работы секции. Правила поведения и техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Медицинский осмотр.	Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов. - Учебное пособие. - Челябинск, 1997.
	Общая и специальная физическая подготовка	Общая и специальная физическая подготовка: Строевые и порядковые упражнения; Специально-подготовительные упражнения; Бег на выносливость. Специализированные игровые комплексы.	Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов. - Учебное пособие. - Челябинск, 1997.
2.самоконтроль, ОФП и СФП	самоконтроль	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Моральная и психологическая подготовка.	Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
	ОФП и СФП	Общая и специальная физическая подготовка: Упражнения без предметов; Упражнения с предметами. Бег на короткие дистанции. Специализированные игровые комплексы	Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 2001
3. Основы техники и тактики. Общая и специальная физическая подготовка.	Основы техники и тактики.	Основы техники и тактики.	Психология: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. В.М.Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 1999
	Общая и специальная физическая подготовка.	Общая и специальная физическая подготовка: Специально-подготовительные упражнения. Бег на длинные дистанции. Специализированные игровые комплексы.	Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.И. Легкая атлетика для юношества. - М., 1993
4. Правила соревнований по легкой атлетике.	Правила соревнований по легкой атлетике	Правила соревнований по легкой атлетике, планирование, организация и проведение соревнований.	Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность

Кроссовая подготовка.			спортивных школ. - М., 1995
	Кроссовая подготовка.	Общая и специальная физическая подготовка: Имитационные упражнения. Кроссовая подготовка. Специализированные игровые комплексы	Комарова А.Д. Теоретико-методические основы системы подготовки легкоатлетов-многоборцев высшей квалификации. Автореф. дисс.докт. пед. наук. - СПб., 1993
5.Оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой. спортивная ходьба	Оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой.	Оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой.	Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2002
	Спортивная ходьба	Общая и специальная физическая подготовка: Упражнения в ходьбе. Спортивная ходьба. Специализированные игровые комплексы.	Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. -М.: Физкультура и спорт, 2011
6. Влияние занятий на строение и функции организма спортсмена. Метание мяча. Прыжки в длину с разбега.	Влияние занятий на строение и функции организма спортсмена	Влияние занятий на строение и функции организма спортсмена.	И.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.Л. Странко. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека.2003
	Метание мяча. Прыжки в длину с разбега.	Общая и специальная физическая подготовка: упражнения в беге. Метание мяча. Прыжки в длину с разбега. Специализированные игровые комплексы.	Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 2000 В.Б. Попов. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. 2001

7. Итоговое занятие		Переводные испытания: Динамика роста физических показателей.	Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М., 1995 Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. – М: Издательский центр «Академия», 2006
---------------------	--	--	--

**Дидактические материалы:** Таблицы по проверке физической подготовленности нормативы ГТО; Инструкционные карты, задания, упражнения, наглядные пособия, спортивный инвентарь.

### 2.5 Рабочая программа воспитания

«Дополнительная общеразвивающая программа по Легкой атлетике» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Данная программа разработана для учащихся 12 – 17 лет с учетом возрастных, физиологических, психологических особенностей развития, группа 15 человек.

Формы работы – индивидуальные и групповые.

**2. Цель:** способствовать формированию культуры совместной деятельности в группе при занятиях легкой атлетикой.

**Задачи:**

- развивать навыки самостоятельной и коллективной работы учащихся;
- развивать организационно-волевые, ориентационные, поведенческие качества.

**Результаты воспитания:**

- владеет способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуациях общения; умениями искать и находить компромиссы.
- формирование спортивных качеств

### 3. Работа с коллективом обучающихся

- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своей родине
- раскрытие и развитие спортивного потенциала детей, создание ситуации успеха для каждого обучающегося.

### 4. Работа с родителями

**Цель:** Организация тесного взаимодействия родителей с образовательным учреждением, установление единой педагогической позиции.

**Задачи:**

- привлечение родителей к сотрудничеству, предоставить им возможность стать активными участниками деятельности студии.
- изучение спортивных возможностей семей.
- организация совместного спорта детей и родителей.

- распространение новостей и пропаганда идей, связанных с развитием инновационных процессов в дополнительном образовании;

Решение этих задач реализуется через следующие формы работы:

-общешкольные и классные родительские собрания;

-работа родительского комитета и участие родителей в работе кружка;

#### **План работы с родителями.**

1.Организационное собрание (сентябрь):

- Знакомство с режимом дня и особенностями физической нагрузки ребёнка с учебным планом работы кружка, с образовательной программой.

-Обсуждение плана воспитательных мероприятий студии на учебный год;

-Создание благоприятных условий для работы детского коллектива

2.Итоговое собрание (май):

- Подведение итогов работы кружка. Результаты достижений детского коллектива в конкурсах

3. Проведение тематических родительских собраний

#### **Календарный план воспитательной работы**

Мероприятие	Задачи	Сроки проведения	Примечание
Дни открытых дверей	Привлечение внимания учащихся и их родителей к деятельности объединений МБОУ «Чепецкая СОШ»	01.09.23-14.09.2023	-
Осенний легкоатлетический кросс	Выявление сильнейших учеников школы по кроссовой подготовке	16.09.2023 г.	-
День спринтера	Выявление сильнейших учеников школы по спринтерскому бегу	27.09.2023 г.	-
Легкоатлетическое четырехборье	Выявление сильнейших учеников школы	05.10.2023 г.	
Итоги года. Причины успехов и неудач	Подведение итогов работы воспитанников кружка	26.05.2024 г.	-
Участие учащихся в различных конкурсах и мероприятиях	Развитие творческих способностей, воспитание в учащихся здоровой конкуренции и духа соревновательности	В течение года	-

#### **Список литературы:**

Нормативная литература:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

4. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 22 сентября 2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утвержденная Постановлением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
7. Приказ Министерства образования и науки Удмуртской Республики от 23 июня 2020 года № 699 «Об утверждении целевой модели развития системы дополнительного образования детей в Удмуртской Республике».
8. Распоряжение Правительства УР от 01.08.2022 г. № 842 – р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей по реализации Концепции развития дополнительного образования детей в УР до 2030 года;
9. Устав МБОУ «Чепецкая СОШ»;
10. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

#### **Основная и дополнительная учебная литература**

1. Арселли, Э.Е. Тренировка в марафонском беге: научный подход/ Э.Е. Арселли.-М.: Terra-Спорт, 2009.-79 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания/ .Б.А. Ашмарин.- М.: Просвещение, 2012.-325 с.
3. Бакланов, Л.Н. К вопросу об определении эффективных периодов развития общей выносливости у школьников / Л.Н. Бакланов// Развитие двигательных способностей у детей: (Тез.симпоз.).- М: Просвящение, 2011.- 9-10с.
4. Баева, Т.Е. Применение статистических методов в педагогическом исследовании/Т.Е. Баева, С.Н. Бекасова, В.А. Чистяков. - СПб.: НИИХ, 2011. - 81 с.
5. Войцеховский, С.М. Физическая подготовка спортсменов высшего класса/С.М.Войцеховский. - М,: Физкультура и спорт, 2008.- 164 с.
6. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/Ю.В. Верхошанский.- М,: Физкультура и спорт, 2008.- 135 с.
7. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков/Л.В. Волков.-Киев: Здоровье, 2008.-24-27с.
8. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок/ М.А.Годик.- М.: Физкультура и спорт, 2010.-136 с.
9. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников/А.А.Гужаловский.- Минск: Народная асвета, 2010. - 87 с.
10. Дибнер, Р.Д. Медицинские аспекты выносливости спортсмена: Сб. тр. Сектора функций. Диагностики / Под ред. Р.Д.Дибнер.- СПб.: Ленингр. НИИ физ. культуры,2011.- 128 с.
11. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена/ В.М.Зацюрский.- М.: Физкультура и спорт, 2009.- 200 с.
12. Каганов, Л.С. Развиваем выносливость/ Л.С. Каганов.- М.: Знание, 2011. - 98 с.
13. Камышов, В.Я. Управление подготовкой юных спортсменов/ под ред. В.Я. Камышова.- Волгоград: Волгогр. ГИФК, 2013.- 147 с.
14. Коц, Я. Спортивная физиология: Мышечный аппарат и выносливость/ Я.Коц.-М.: Физкультура и спорт,2014.-30с.



15. Кузнецова, З. И. Критические периоды развития двигательных качеств школьников /З.И. Кузнецова// Физическая культура в школе. \_М.:Просвящение, 2008.- 7-9с.
16. Кукалевский, Г.М. Основы спортивной медицины: Учебник для институтов физкультуры/Г.М. Кукалевский, Н.Д. Граевская. - М.: Медицина, 2011.-368с.
17. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.- 464с.
18. Курамшин, Ю.Ф. Хрестоматия по физической культуре: Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф.Курамшина, Н.И.Пономарева, В.И.Григорьева.- СПб.: изд-во СПбГУЭФ, 2011.- 254с.
19. Кобринский, М.Е. Легкаяатлетика: учебник /под ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. - Мн.: Тесей, 2009. - 336с.
20. Лобанов, С.А Физиология физического воспитания и спорта: учебно-методическое пособие/ С.А. Лобанов, В.Ю. Корнаухов.- Уфа: Вагант, 2008.- 136с.

#### Интернет ресурсы:

1. Справочно-информационный портал дополнительного образования детей <http://www.kidsworld.ru/>
- 2.Олимпиады для школьников <http://www.olimpiada.ru/>
- 3.Федерация легкой атлетики России <http://rusathletics.info>
- 4.Бег, легкая атлетика. Второе дыхание <https://do4a.net/>
- 5.Теория и методика учебно-тренировочного процесса по избранному виду спорта <http://bakalavr-magistr.ru/course/>
- 6.Программы по легкой атлетике <https://multiurok.ru>

#### Приложение №1.

##### Тест по теоретической подготовке

##### Тест по технике безопасности на уроках по легкой атлетике.

##### 1. Наличие у ученика спортивной формы:

- а) обязательно;
- б) по возможности;
- в) по желанию;
- г) не обязательно.

##### 2.Проводить разминку на тренировке:

- а) проводить не надо;
- б) иногда можно и провести;
- в) проводить обязательно.

##### 3.Спортивные снаряды для метания (мячи) должны быть:

- а) вытерты насухо;
- б) влажные и скользкие.

##### 4.При групповом старте на короткие дистанции каждый должен бежать:

- а) ближе к «бровке» (к краю стадиона);
- б) по крайней дорожке;
- в) как хочется;
- г) каждый по своей дорожке.

**5. Резкая «стопорящая» остановка при беге:**

- а) провоцирует столкновение;
- б) способствует исключению столкновения.

**6. Во время прыжка нужно приземляться:**

- а) на руки;
- б) на ноги;
- в) на спину.

**7. При выполнении упражнений по метанию:**

- а) люди должны стоять в секторе для метания, чтобы видеть, куда приземлится снаряд;
- б) люди не должны стоять в секторе для метания, а должны стоять за спиной у метателя, не мешая ему.
- в) нет разницы, где стоять.

**8. Снаряд для метания подаётся друг другу:**

- а) броском;
- б) катанием;
- в) из рук в руки.

**9. При выполнении упражнения потоком (один за другим) вы:**

- а) не будете соблюдать дистанцию;
- б) будете толкать и торопить впереди идущего;
- в) будете соблюдать дистанцию и не мешать остальным.

**10. При плохом самочувствии:**

- а) прекратить занятия и сообщить об этом учителю;
- б) заниматься «через силу», но доделать все задания учителя до конца.

**Тест по правилам соревнований по легкой атлетике**

**1. Легкую атлетику принято считать**

- А) Королевой спорта.
- Б) Самым быстрым видом спорта.
- В) Самым красивым видом спорта.

**2. Сколько можно сделать фальстартов на соревновании**

- А) 1
- Б) 2
- В) 0

**3. Можно ли в спринтерском беге переходить на чужую дорожку.**

- А) Можно
- Б) Можно, если не создаете помех
- В) Нет

**4. В какой момент считается, что спортсмен завершил дистанцию**

- А) Когда пересек линию финиша любой частью тела
- Б) Когда пересек линию финиша головой
- В) Когда пересек линию финиша торсом

**5. Сколько подается команд при старте на короткие дистанции**

- А) 1 команда
- Б) 3 команды
- В) 4 команды

**6. При проведении соревнований по спортивной ходьбе участнику делается предупреждение (белый флаг или карточка) в случае, если...**

- А) в его технике присутствует фаза полета и согнутое колено
- Б) Нарушает технику движение рук
- В) Спортсмен медленно двигается

**7. Сколько можно выполнить попыток при метание спортивного снаряда**

- А) 2

- Б) 5
- В) 6

**8. марафонская дистанция составляет**

- А) 42км195м
- Б) 45км 000м
- В) 41км 195м

**9. Бег на средние дистанции**

- А) 100м, 400м
- Б) 400м, 1500м
- В) 800м, 1500м, 1000м

**10. Спортсмен при прыжках в длину отталкивается от...**

- А) планки
- Б) от начала ямы
- В) хоть откуда

**Тест по истории легкой атлетики**

**1. Впервые советские легкоатлеты приняли участие в летних Олимпийских играх в .....**

- а) 1952г. (Хельсинки, Финляндия, XV Олимпийские игры);
- б) 1956г. (Мельбурн, Австралия, XVI Олимпийские игры);
- в) 1960г. (Рим, Италия, XVII Олимпийские игры).

**2. В каком году возникла легкая атлетика в России?**

- а) в 1912 году
- б) в 1888 году
- в) в 1896 году
- г) в 1900 году

**3. Когда были введены первые основные правила по легкой атлетике.**

- а) 1920 году
- б) 1896 году
- в) 1912 году
- г) 1905 году

**4. Как называется Международная любительская легкоатлетическая федерация?**

- а) НБА
- б) УЕФА
- в) ИААФ
- г) НХЛ

**5. Сколько будет одна стадия в легкой атлетике в древности.**

- а) 1923 м
- б) 123 м
- в) 192 м

**6. В каком году начали проводить современные олимпийские игры .**

- а) 1893 г.
- б) 1896 г.
- в) 1904 г.

**7. Когда впервые был проведен Чемпионат России по легкой атлетике?**

- а) 1904г.
- б) 1908г.
- в) 1913г.
- г) 1917г.

**8. В каком году официально провели первый марафон**

- а) 1986 году
- б) 1896 году
- в) 1904 году
- г) 1904 году

**9. Сколько может получить замечаний спортсмен, участвующий в спортивной ходьбе.**

- а) 2
- б) 1
- в) 3
- г) 4

**10. Первый Олимпийский чемпион в СССР по легкой атлетике.**

- А) Виктор Чукарин многоборье , гимнастика
- Б) Галина Зыбина толкание ядра
- В) Нина Ромашкова метание диска

**Приложение №2**

**Входная диагностика и  
Промежуточная аттестация**

№	Контрольные испытания	Нормативы	
		Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м. сек.	6.2 с	6.6с
2	Прыжок в длину с места. (см)	135 см.	130 см
3	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимание) кол-во раз	12	7
4	Метание мяча на дальность	15 м.	12 м.

**Приложение №3**

**Итоговая аттестация**

№	Контрольные испытания	Нормативы	
		Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м. сек.	5.9 с	6.2с
2	Прыжок в длину с места. (см)	140 см.	135 см
3	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимание) кол-во раз	15	10
4	Метание мяча на дальность	18 м.	14м.
5	Бег 500 м. (мин.сек)	2.15	2.15

**Индивидуальная карточка учёта динамики личностного развития ребёнка**

(в баллах, соответствующих степени выраженности измеряемого качества

(высокий, средний, низкий)

Фамилия, имя учащегося \_\_\_\_\_

Возраст ребёнка \_\_\_\_\_

Вид и название детского объединения \_\_\_\_\_

Фамилия, имя, отчество педагога \_\_\_\_\_

Дата начала наблюдения \_\_\_\_\_

Показатели	Сроки диагностики	
	Начало года	Конец года
<i>1. Организационно-волевые качества</i>		
1. Терпение		
2. Воля		
3. Самоконтроль		
<i>2. Ориентационные качества</i>		
1. Самооценка		
2. Интерес к занятиям в объединении		
<i>3. Поведенческие качества</i>		
1. Конфликтность		
2. Тип сотрудничества		



12																
13																
14																
15																

5 (*высокий*) - при выполнении теста ребенок самостоятельно без вмешательства взрослого действует в правильной последовательности.

4 (*выше среднего*) – ребенок выполняет тест с косвенной помощью взрослого, допускается одна ошибка, существенно не влияющая на конечный результат.

3 (*средний*) – тест выполнен с большим трудом, имеются значительные ошибки. С прямыми указаниями взрослого.

2 (*низкий*) - тест практически не выполнен, однако ребенок делает попытки.

1 (*очень низкий*) – ребенок не делает попыток выполнить тест.