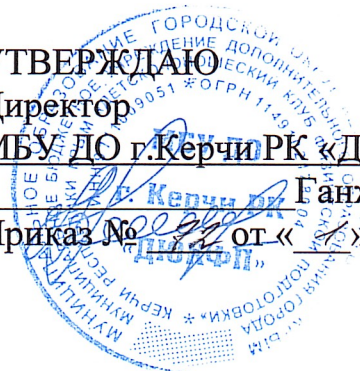


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КЕРЧИ  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
города Керчи Республики Крым  
«Детско-юношеский клуб физической подготовки»

ОДОБРЕНО  
Педагогическим советом  
МБУ ДО г.Керчи РК «ДЮКФП»  
Протокол № 1  
от «01.09» 2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБУ ДО г.Керчи РК «ДЮКФП»  
Ганжелюк А.В.  
Приказ № 09/2023 от «1» 09 2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Направленность (*физкультурно-спортивная*)

Срок реализации программы – 4 года

Вид программы - модифицированная

Уровень- базовый (БУ)

Возраст обучающихся 8–14 лет

Составители:

Гуцуляк Алена Игоревна,  
педагог дополнительного образования

Пучко Валерий Анатольевич,  
педагог дополнительного образования

г. Керчь, 2023 г.

## **Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» (далее – Программа) имеет физкультурно-оздоровительную направленность и учитывает специфику дополнительного образования в «ДЮКФП». Программа разработана для желающих заниматься этим видом спорта. Дает возможность начинать знакомство с «королевой спорта» с азвом детям разного возраста и разной подготовкой в одной группе.

#### ***Нормативная и правовая основа программы:***

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 29 декабря 2022 г.);
2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31 июля 2020 года);
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
5. Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

11. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
13. Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
14. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
15. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;
16. Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 19.12.2022 г.);
17. Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
18. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
19. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
20. Распоряжение Правительства Республики Крым «Программа развития детско-юношеского спорта в Республике Крым до 2030 года» от 15 апреля 2022 г. № 467-р;
21. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015г. № 09-3242;
22. Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
23. Методическими рекомендациями для педагогических работников и руководителей образовательных организаций Республики Крым, реализующих дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы

различной направленности «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ», Симферополь, ГБОУ ДПО РК КРИППО, 2021.

24. Устав МБУ ДО г. Керчь «ДЮКФП»;

25. Нормативные локальные акты, регламентирующие порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма. Легкая атлетика развивает скорость, ловкость, силу, увеличивает выносливость. Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх. Легкоатлеты — спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики.

**Направленность** – физкультурно-спортивная. Программа ориентирована на специальную физическую подготовку, повышение физкультурного уровня обучающихся до уверенного владения техническими и тактическими элементами легкой атлетики. Спортивная составляющая программы дает возможность участвовать в соревнованиях различного уровня, а так же присвоение спортивных разрядов.

**Актуальность** программы способствует реализации Государственной программы «Развитие детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года» и «Программы развития детско-юношеского спорта в Республике Крым до 2030 года». Соответствует потребности современного общества и государственным идеям по формированию у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы физкультурно-спортивной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

**Новизна** программы учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше количество желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Данная программа по форме организации образовательного процесса является базовой частью отделения «Легкая атлетика». Новизна ее заключается в возможности обучающегося поступить, по результатам тестирования физической подготовки, на один из предлагаемых уровней программы, осуществляя при этом индивидуальный подход, выбор учащегося и преемственность процесса освоения знаний по легкой атлетике. После освоения базовой части и сдачи нормативов, ученик может перейти на следующий уровень подготовки, углубленный уровень.

**Отличительные особенности** программы «Легкая атлетика» – состоят в освоении таких видов легкой атлетики как бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину и высоту.

**Базовый уровень подготовки** предлагает занятия обучающимся, желающим заниматься легкой атлетикой, имеющим допуск от врача, прошедших начальный этап технической подготовки по виду спорта. Этот уровень направлен на улучшение физической подготовки, повышения технических навыков бега, прыжков, метания. Предварительный отбор обучающихся по специализациям в легкой атлетике, выявление способностей по разным видам легкой атлетики. Участие в городских и клубных соревнованиях.

К отличительным особенностям программы относятся:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста; любой ученик может поступить на модуль обучения, который подходит ему по его физическому развитию.

2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий за счет активной физкультурной деятельности;

3. Обращение особого внимания на воспитательный процесс: формирование целеустремленной личности, уверенной в своих силах, стремящейся к саморазвитию.

**Педагогическая целесообразность** программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта. Отличительные особенности: в процессе освоения материала у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Умственная нагрузка компенсируется у них физической нагрузкой. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как способствуют развитию дисциплины и внимания.

По реализации программы у обучающихся формируется:

- осознанное отношение к укреплению здоровья и здоровому образу жизни;

- формируется познавательная активность и способность к самообразованию и самоподготовке;

- формируется умение работать в команде, дисциплина, трудолюбие, ответственность, культура поведения.

- приверженность к легкоатлетическим традициям.

**Адресат программы:** Программа ориентирована на детей в возрасте от 8 до 14 лет, не имеющих противопоказаний по здоровью, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя). По программе

могут заниматься девочки и мальчики, прошедшие входящее тестирование, имеющие медицинский допуск от врача по группе здоровья для занятий физкультурой и спортом.

Занимающиеся делятся на подгруппы 8-11 лет; 12-14 лет. В возрасте 8-11 лет детям свойственна эмоциональность, отвлеченность, возбудимость, они не могут долгое время сосредотачиваться на одной деятельности, высокая утомляемость. В младшем школьном возрасте необходимо больше положительных эмоций, радости познание, приобретать уверенность в своих способностях. Занятия легкой атлетикой отвечают психофизиологическим потребностям младших школьников, переключают их внимание на разные виды деятельности. В 12-14 лет обучающиеся характеризуются переходным возрастом от детства к юности. У них происходит неравномерное развитие всего организма, идет половое созревание. Продолжает развитие нервная система, однако процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Восприятие подростка более целенаправленно, но внимание часто переключается на более интересные объекты внимания. У подростков происходит становление социального и нравственного поведения. Занятия легкой атлетикой дают возможность нивелировать возрастные сложности, используя физические упражнения, переключая внимание на различные виды легкой атлетики, устраивая между подгруппами соревнования и игры.

Программу можно адаптировать и для ребят с ограничением в развитии.

**Объем и срок освоения программы:** Объем программы-864 часов. Программа рассчитана на 4 года.

Годовая нагрузка определена на 36 недель, 216 часов в год. Режим занятий 2 академических часа (по 45 минут) с перерывом на отдых 15 минут 3 раза в неделю по расписанию преподавателя, ведущего занятия.

**Уровень программы** – базовый.

**Формы обучения** учащихся ориентированы на их индивидуальные и возрастные особенности. В МБОУ ДО «ДЮКФП» г. Керчи занятия проходят по очной форме обучения, в течение всего учебного года, с 1 сентября по 31 мая. Организационные формы обучения на групповых занятиях: групповая, индивидуальная, подгрупповая. А также, занятия учебно-тренировочные, теоретические, соревновательные. Изучение некоторых теоретических и практических тем возможно в дистанционной и самостоятельной форме, по заданию педагога.

Группы формируются по 15 человек из учеников разного возраста. Занятия проводятся под руководством педагога дополнительного образования высшей категории Пучко Валерия Анатольевича, стаж работы более 30 лет и Гуцуляк Алены Игоревны, стаж работы 7 лет.

**Особенности организации образовательного процесса** – обучающиеся занимаются в смешанных группах, девочки и мальчики. Группа формируется на весь учебный год. Обучающиеся делятся на подгруппы по возрасту.

**Язык обучения** по программе русский.

**Режим занятий** по программе предполагает по 3 занятия в неделю по 2 академических часа для занятия, перерыв по 10-15 минут между часами. Занятия проводятся во второй половине дня, по расписанию педагога дополнительного образования.

Режим работы МБУ ДО г. Керчи РК «ДЮКФП» с 8.00 до 17.00.

Таблица 1.

**Объем освоения программы «Легкая атлетика»**

Уровень обучения	Кол-во учащихся в группе	Кол-во часов в неделю	Объем программы	Возраст учащихся
Базовый Уровень группаБУ-1	15 человек	6 часа	216 часов	8-11 лет
Базовый Уровень группаБУ-2	15 человек	6 часа	216 часов	8-11 лет
Базовый Уровень группаБУ-3	15 человек	6 часа	216 часов	12-14 лет
Базовый Уровень группаБУ-4	15 человек	6 часа	216 часов	12-14 лет

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы состоит в формировании разносторонне развитой личности способной к социальной адаптации в обществе, имеющей активную жизненную позицию и готовой к самообразованию и совершенствованию в процессе занятий физической культурой и спортом, достижение высокого уровня развития двигательных способностей и приобщение к регулярным занятиям спортом.

Содержание программы направлено на реализацию следующих **задач**:

Образовательные:

- способствовать получению знаний о физической культуре и избранному виду спорта;
- обеспечить расширение знаний об основных двигательных умениях и навыках;
- воспитывать понимание развития основных физических качеств (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимых для совершенствования умений и навыков, обучения;
- осваивать жизненно важные двигательные умения и навыки в процессе занятий спортом;
- разучить технико-тактические особенности видов легкой атлетики;
- ознакомить с методикой правильного подбора выполнения физических упражнений для подготовки к сдаче нормативов ГТО;
- ознакомить с правилами судейства соревнований.

Личностные (воспитательные):

- воспитывать чувство ответственности за командный результат;
- формировать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность;
- воспитывать трудолюбие, ответственность за свои поступки и решения;
- научить эффективно взаимодействовать обучающихся разного возраста и уровня подготовки.

#### Развивающие:

- добиваться достижения более высокого уровня развития двигательных способностей;
- способствовать ознакомлению с системами по укреплению здоровья;
- формировать навыки здорового образа жизни и гармонического физического развития;
- показать способы оказания первой медицинской помощи;
- способствовать вовлечению занимающихся в регулярные занятия легкой атлетикой;
- способствовать гармоничному физическому развитию детей и подростков;
- обучать навыкам применения полученных знаний о влиянии физической культуры и спорта на организм в повседневной жизни;
- способствовать созданию условий для раскрытия физического и духовного потенциала личности средствами легкой атлетики;
- прививать любовь к регулярным занятиям физической культурой и спортом, навыки здорового образа жизни.

### **1.3. Воспитательный потенциал программы «Легкая атлетика»**

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к тренировочным занятиям и уровня личностных достижений учащихся (победы в турнирах и соревнованиях), привлечение родителей к активному участию в работе группы. В процессе освоения программы учащимся прививаются традиции и уважение к легкой атлетике, уважение к сопернику. На занятиях поддерживается дух патриотизма, взаимопомощи и доброжелательности, формируется дисциплина, самоорганизация, целеустремленность. Вырабатываются приемы по укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости. Большое внимание уделяется ознакомлению с мерами безопасности и самоконтролю по технике безопасности.

Обучающиеся принимают участие в ежегодных соревнованиях, посвященных Дню освобождения города-героя Керчь от фашистских захватчиков, Дню Победы, Дню воссоединения Крыма с Россией, в турнирах, памяти известных спортсменов и тренеров.



## 1.4. Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»

Программа «Легкая атлетика» для базовой ступени обучения – курс оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. В нем объединены спортивные и подвижные игры, ОФП, развитие физических качеств. Занятия проводятся по следующим разделам, представленным в Таблицах 2, 3, 4, 5.

Таблица 2.

### Учебно-тематический план программы «Легкая атлетика» группа БУ-1

№ п/п	Тема занятия	Базовый уровень		Форма контроля
		Теория	Практика	
	<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка, основы знаний</b>	<b>Количество часов по разделу: 15</b>		
1.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Меры безопасности и профилактика травматизма</li> <li>- Физическая культура и спорт в России, Спортсмены – герои Великой Отечественной войны.</li> <li>- Единая Всесоюзная спортивная классификация по легкой атлетике.</li> <li>- Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек.</li> <li>- Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека.</li> <li>- Врачебный контроль, самоконтроль</li> <li>- Основы техники видов легкой атлетики</li> <li>- Основы спортивной тренировки</li> <li>- Проведение соревнования по легкой атлетике</li> </ul>	15		Опрос, тестирование, беседа
	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка.</b>	<b>Количество часов по разделу: 50</b>		
2.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Средства общей физической подготовки</li> <li>- Строевые упражнения</li> <li>- Ходьба и бег</li> <li>- Общеразвивающие упражнения без предметов</li> <li>- Общеразвивающие упражнения с предметами</li> </ul>	5	45	Наблюдение. Оценка техники выполнения отдельных элементов передвижения, остановок, поворотов и стоек
	<b>Раздел 3. Вид спорта</b>	<b>Количество часов по разделу: 50</b>		
3.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вид спорта:</li> <li>- Спринтерский бег</li> </ul>	5	45	Оценка техники выполнения

	- Метание мяча - Прыжки в длину с разбега - Прыжки в высоту -Выносливость			элементов легкой атлетики, выполнение тестирования по видам спорта
	<b>Раздел 4. Вариативные предметные области</b>	<b>Количество часов по разделу: 20</b>		
4.1	- Различные виды спорта и подвижные игры - Акробатические упражнения - Баскетбол - Футбол	5	15	Наблюдение. Оценка техники выполнения отдельных элементов, выполнение тестирования физической подготовки.
	<b>Раздел 5. Специальная физическая подготовка</b>	<b>Количество часов по разделу: 50</b>		
5.1	- Специальные беговые упражнения - Упражнения для развития быстроты. - Упражнения для развития стартовой скорости - Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое - Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. - Упражнения для развития специальной выносливости. - Упражнения для развития техники бега	5	45	Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений. Выполнение тестирования по специальной подготовке.
	<b>Раздел 6. Самостоятельная работа</b>	<b>Количество часов по разделу: 11</b>		
6.1	- Исследовательская деятельность. - Закрепление теоретических знаний. - Формирование умений пользоваться литературой и интернет-ресурсом.	1	10	Наблюдение. Опрос. Беседа. Выполнение заданий преподавателя.
	<b>Раздел 7. Контрольный</b>	<b>Количество часов по разделу: 20</b>		
7.1	- Аттестация. -Участие в соревнованиях: муниципальные, районные - товарищеские игры		20	Тестирование. Соревнования
<b>ИТОГО</b>		<b>36</b>	<b>180</b>	
		<b>216</b>		

### Содержание учебного плана группы БУ-1

**Раздел подготовки 1. Теоретическая подготовка, основы знаний (15 часов):**

Обязательные предметные области: Теория и методика физической культуры и спорта.

Теоретическая подготовка есть элемент практических знаний, тесно связанный с физической, технической и волевой подготовкой. Теоретические занятия могут проводиться как непосредственно в тренировке, так и самостоятельными занятиями в форме лекций, бесед с демонстрацией схем, кинограмм и других наглядных пособий. Необходимо помнить, что подбор сведений по каждой теме должен соответствовать уровню развития, возрасту занимающихся с соблюдением принципа «от простого к сложному». Технику выполнения упражнений, теоретические вопросы можно просмотреть дистанционно, в домашнем задании.

Тема № 1. Меры безопасности и профилактика травматизма. Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Правила пользования спортивным инвентарем

Тема № 2. Физическая культура и спорт в России. История развития физической культуры и спорта. История развития легкой атлетики как вида спорта. Подвиги спортсменов во время Великой Отечественной войны. История выступления российских легкоатлетов на олимпийских играх, чемпионатах Европы и мира.

Тема № 3. Единая Всесоюзная спортивная классификация по легкой атлетике. Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, росте мастерства юных спортсменов, совершенствовании методов тренировки.

Тема № 4. Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек. Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой с учетом специфических особенностей. Вред алкоголизма, наркомании и курения табака.

Тема № 5. Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и её развитие. Мышечный и связочный аппарат, общие сведения о расположении основных мышечных групп.

Тема № 6. Врачебный контроль, самоконтроль. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях легкой атлетикой. Задачи, формы и организация врачебного контроля, совместная работа врачей и тренеров.

Тема № 7. Основы техники видов легкой атлетики. Общее понятие о технике спортивного упражнения. Основы техники бега: цикл движений, чередование одноопорного и безопорного положения, рациональная работа рук и ног, длина и чистота шага. Основы техники прыжков: классификация прыжков. Основы техники метаний. Классификация метаний.

Тема № 8. Основы спортивной тренировки. Единство процессов обучения и тренировки в формировании и совершенствовании двигательных навыков. Последовательность изучения видов легкой атлетики. Многоборная направленность - основной принцип тренировки юных легкоатлетов. Этапы

обучения - создание представления, разучивание, совершенствование. Методические приемы и средства. Организация занятия, его структура, содержание, формы проведения. Характеристика и назначение частей занятия. Тема № 9. Соревнования по легкой атлетике. Правила соревнований в различных видах легкой атлетики. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные.

## **Раздел подготовки 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (50 часов):**

*Теория:* Средства общей физической подготовки. Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах базового уровня в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе. Упражнения со снарядами (скакалка, набивные мячи) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения. Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика). *Практика:* Средства общей физической подготовки являются:

Тема 1. Строевые упражнения: (используются в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки). - строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий; - команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д. -расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении; - построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Тема 2. Ходьба и бег: - ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения; - ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; - ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами; - ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук; - бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения без предметов: - для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.) - для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног) - для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на

ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением) - для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой) - упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления)

Тема 4. Общеразвивающие упражнения с предметами: - с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением) - с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной; - с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.

### **Раздел подготовки 3. Вид спорта (50 часов):**

*Теория:* Закрепление основ техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого стартов, особенности техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям. Обучение основам техники метания т/мяча с места, с полного разбега, обучение технике финального усилия. Обучение основам техники прыжка в длину с места. Повышение уровня физической подготовленности: развитие гибкости, быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

*Практика:* Средства и методы обучения спортивной технике:

Тема 1. Спринтерский бег: применение специальных подводящих упражнений: бег из различных стартовых положений. бег с ускорением от 20 до 60 м с последующим бегом по инерции, специальные беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, правильные движения рук во время выхода со старта, бега по дистанции. Специально подобранные подвижные и спортивные игры (салки, лапта и т.д.) по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Участие в соревнованиях в беге на 60,100.300м, по ОФП.

Тема 2. Метание мяча: подводящие и подготовительные упражнения для рук, имитация отведения руки в метании, правильные движения рук в сочетании с шагами разбега, техника финального УСИЛИЯ (выполнение без мячей, с мячами). Метание с места в цель, с 3х шагов разбега. Метание камней, т/мячей, броски набивного мяча. Медленный бег, кроссовый, подвижные игры (н-р: русская лапта), эстафеты, спортивные игры, плавание, гимнастика. Упражнения для развития силы всех мышечных групп, направленные на развитие подвижности в плечевом, локтевом, тазобедренном суставах.

Тема 3. Прыжки в длину с разбега: Прыжки с места. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Прыжки в «шаге» на толчковую ногу, на маховую ногу, с 3х,5ти,10ти шагов. Прыжки с отталкиванием от препятствия

высотой 20-30 см (гимнастический мостик). Прыжки через препятствие высотой 50-60 см с разбега. Прыжки с приземлением на две ноги, начало разбега с одной и той же ноги. Различные прыжки в длину с акцентом на толчковую, маховую ногу, многоскоки, прыжки через скамейку.

Спринтерский бег на отрезках 20,30,40,60м с высокого старта. Кроссовый бег. Подвижные, спортивные игры, плавание.

Тема 4. Прыжки в высоту. Выпрыгивания со сменой толчковой ноги. Выпрыгивания на толчковую ногу. Запрыгивание на возвышенность. Спрыгивание с возвышенности с отскоком от пола. Нарботка гибкости, «мостик». Специальные беговые упражнения. Барьерные упражнения. Использование выполнения прыжка в высоту методом «ножницы». Использование выполнения прыжка в высоту методом «фосбери-флоп».

Тема 5 Выносливость. Кроссовый бег. Повторный бег. Переменный бег. Бег в горку. Фартлек. Темповый кросс. Подвижные спортивные игры. Развитие гибкости. Специальные беговые упражнения. Контрольная тренировка на заданную дистанцию.

#### **Раздел подготовки 4. Вариативные предметные области (20 часов):**

*Теория:* Различные виды спорта и подвижные игры как средства повышения общего физического развития и разнообразия процесса обучения.

*Практика:* Тема 1. Упражнения на гимнастических снарядах: Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брус, конь, бревно).

Тема 2. Акробатические упражнения: Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх.

Тема 3. Баскетбол: Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча,

Тема 4. Футбол: Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Тема 5. Подвижные игры и эстафеты: Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелезанием. Комбинированные эстафеты.

#### **Раздел подготовки 5. Специальная физическая подготовка (50 часов):**

*Теория:* Понятие о специальной физической подготовке, средства и методы специальной подготовки, подбор комплексов упражнений для развития специальных физических качеств.

*Практика:* Тема № 1. Упражнения для развития быстроты:

Упражнения для развития стартовой скорости: 1. Рывки по сигналу на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. 2. Эстафеты с элементами старта. 3. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «вызов номеров», «Рывок за линию».

Упражнения для развития дистанционной скорости: 1. Ускорение под уклон 3 –5 градуса. 2. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами. 3. Бег прыжками. 4. Эстафетный бег. 5. Пробегание препятствий на скорость. 6. Переменный бег на дистанции 100 – 150 м (15 –20 м с максимальной скоростью, 10 –15 м медленно). 7. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать». 8. Бег с препятствиями на скорость с набивным мячом. 9. Переменный бег с набивным мячом на дистанции 100 –150 м (15 –20 м с максимальной скоростью, 10 –15 м медленно).

Тема 2.

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое: 1. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.). 2. Бег с изменением направления (до 180°). 3. Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м 4. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. 5. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). 6. Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.); 7. «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м. 8. Выполнение различных элементов техники бега.

Тема № 3.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. 1. Приседания с последующим быстрым выпрямлением. 2. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. 3. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. 4. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. 5. Прыжки в глубину. 6. Спрыгивание с высоты 40 – 80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 –10 м. 7. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. 8. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. 9. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» 10. Вбрасывание набивного мяча на дальность.

#### Тема № 4.

Упражнения для развития специальной выносливости. 1. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. 2. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. 3. Кросс с переменной скоростью. 4. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с последующим пробеганием нескольких стоек и разворотом, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками). 5. Игровые упражнения с набивным мячом большой интенсивности, тренировки увеличенной продолжительности. 6. Упражнения с набивным мячом.

Упражнения для развития ловкости. 1. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками. 2. То же с поворотом в прыжке на 24 90 –180градусов. 3. Прыжки вверх, кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо. 4. Эстафеты с элементами акробатики. 5. Подвижные игры: «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» 6. Прыжки с места и с разбега.

#### **Раздел подготовки 6. Самостоятельная работа (11 часов).**

*Теория:* Самостоятельная работа обучающихся рассматривается как организационная форма обучения система педагогических условий, обеспечивающих управление учебной деятельностью обучающихся по освоению знаний и умений учебно-тренировочной деятельности. Цель самостоятельной работы: - систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; - углубления и расширения знаний; - формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную и специальную литературу; - развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности; - формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

*Практика:* Выполнение заданий педагога ДО по теоретической подготовке.

#### **Раздел 7. Контрольные испытания и соревнования (20 часов).**

Итоговая аттестация проводится для оценки уровня достижений обучающихся по завершении освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей; заключительная проверка знаний, умений, навыков и отбора детей на дополнительные предпрофессиональные программы. Участие в городских и региональных соревнованиях.

Таблица 3.

#### **Учебно-тематический план программы «Легкая атлетика» группа БУ-2**

№ п/п	Тема занятия	Базовый уровень		Форма контроля
		Теория	Практика	
	<b>Раздел 1. Теоретическая</b>	<b>Количество часов по разделу: 10</b>		



	<b>подготовка, основы знаний</b>			
1.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Меры безопасности и профилактика травматизма</li> <li>- Физическая культура и спорт в России, Спортсмены – герои Великой Отечественной войны.</li> <li>- Единая Всесоюзная спортивная классификация по легкой атлетике.</li> <li>- Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек.</li> <li>- Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека.</li> <li>- Врачебный контроль, самоконтроль</li> <li>- Основы техники видов легкой атлетики</li> <li>- Основы спортивной тренировки</li> <li>- Проведение соревнования по легкой атлетике</li> </ul>	10		Опрос, тестирование, беседа
	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка.</b>	<b>Количество часов по разделу: 55</b>		
2.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Средства общей физической подготовки</li> <li>- Строевые упражнения</li> <li>- Ходьба и бег</li> <li>- Общеразвивающие упражнения без предметов</li> <li>- Общеразвивающие упражнения с предметами</li> </ul>	5	50	Наблюдение. Оценка техники выполнения отдельных элементов передвижения, остановок, поворотов и стоек
	<b>Раздел 3. Вид спорта</b>	<b>Количество часов по разделу: 50</b>		
3.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вид спорта:</li> <li>- Спринтерский бег</li> <li>- Метание мяча</li> <li>- Прыжки в длину с разбега</li> <li>- Прыжки в высоту</li> <li>- Выносливость</li> </ul>	5	45	Оценка техники выполнения элементов легкой атлетики, выполнение тестирования по видам спорта
	<b>Раздел 4. Вариативные предметные области</b>	<b>Количество часов по разделу: 20</b>		
4.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Различные виды спорта и подвижные игры</li> <li>- Акробатические упражнения</li> <li>- Баскетбол</li> <li>- Футбол</li> </ul>	5	15	Наблюдение. Оценка техники выполнения отдельных элементов, выполнение тестирования физической подготовки.
	<b>Раздел 5. Специальная физическая</b>	<b>Количество часов по разделу: 50</b>		

	<b>подготовка</b>			
5.1	- Специальные беговые упражнения - Упражнения для развития быстроты. - Упражнения для развития стартовой скорости - Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое - Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. - Упражнения для развития специальной выносливости. - Упражнения для развития техники бега	5	45	Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений. Выполнение тестирования по специальной подготовке.
	<b>Раздел 6. Самостоятельная работа</b>	<b>Количество часов по разделу: 11</b>		
6.1	- Исследовательская деятельность. - Закрепление теоретических знаний. - Формирование умений пользоваться литературой и интернет-ресурсом.	1	10	Наблюдение. Опрос. Беседа. Выполнение заданий преподавателя.
	<b>Раздел 7. Контрольный</b>	<b>Количество часов по разделу: 20</b>		
7.1	- Аттестация. -Участие в соревнованиях: муниципальные, районные - товарищеские игры		20	Тестирование. Соревнования
<b>ИТОГО</b>		<b>36</b>	<b>180</b>	
			<b>216</b>	

### Содержание учебного плана группы БУ-2

#### Раздел подготовки 1. Теоретическая подготовка, основы знаний (10 часов):

Обязательные предметные области: Теория и методика физической культуры и спорта.

Теоретическая подготовка есть элемент практических знаний, тесно связанный с физической, технической и волевой подготовкой. Теоретические занятия могут проводиться как непосредственно в тренировке, так и самостоятельными занятиями в форме лекций, бесед с демонстрацией схем, кинограмм и других наглядных пособий. Необходимо помнить, что подбор сведений по каждой теме должен соответствовать уровню развития, возрасту занимающихся с соблюдением принципа «от простого к сложному». Технику выполнения упражнений, теоретические вопросы можно просмотреть дистанционно, в домашнем задании.

Тема № 1. Меры безопасности и профилактика травматизма. Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения (Приложение

№ 1). Раны и их разновидности, ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, сухожилий.

Тема № 2. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура как составляющая общенациональной культуры, одно из основных средств воспитания всесторонне развитой личности, адаптированной к жизни в современном обществе, обладающей активным гражданским самосознанием. История развития легкой атлетики как вида спорта. Подвиги спортсменов во время Великой Отечественной войны. История выступления российских легкоатлетов на олимпийских играх, чемпионатах Европы и мира.

Тема № 3.

Краткий разбор положений действующей спортивной классификации. Почетные звания и спортивные разряды установленные ЕВСК. Лучшие легкоатлеты России и мира.

Тема № 4. Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек. Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой с учетом специфических особенностей. Режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиена сна и питания, питьевой режим, регулирование веса спортсмена. Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ).

Тема № 5. Мышечный и связочный аппарат, общие сведения о расположении основных мышечных групп. влияние физических упражнений на их развитие, увеличение массы и работоспособность. Дыхательная и сердечно-сосудистая системы, нервная система.

Тема № 6. Врачебный контроль, самоконтроль. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях легкой атлетикой. Задачи, формы и организация врачебного контроля, совместная работа врачей и тренеров. Понятие спортивной формы. Методы её диагностики.

Тема № 7. Основы техники видов легкой атлетики. Общее понятие о технике спортивного упражнения. Основы техники бега: цикл движений, чередование одноопорного и безопорного положения, рациональная работа рук и ног, длина и чистота шага. Основы техники прыжков: классификация прыжков. Основы техники метаний. Классификация метаний.

Тема № 8. Основы спортивной тренировки. Единство процессов обучения и тренировки в формировании и совершенствовании двигательных навыков. Последовательность изучения видов легкой атлетики. Многоборная направленность - основной принцип тренировки юных легкоатлетов. Этапы обучения - создание представления, разучивание, совершенствование. Методические приемы и средства. Организация занятия, его структура, содержание, формы проведения. Характеристика и назначение частей занятия. Основные средства тренировки - общие физические, специальные физические, технико-тактические.

Тема № 9. Соревнования по легкой атлетике. Правила соревнований в различных видах легкой атлетики. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные. Подведение итогов, система зачетов.

## **Раздел подготовки 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (55 часов):**

*Теория:* Средства общей физической подготовки. Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах базового уровня в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе. Упражнения со снарядами (скакалка, набивные мячи) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения. Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика).

*Практика:* Средства общей физической подготовки являются:

Тема 1. Строевые упражнения: (используются в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки). - строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий; - команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д. -расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении; - построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Тема 2. Ходьба и бег: - ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения; - ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; - ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами; - ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук; - бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения без предметов: - для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.) - для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног) - для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением) - для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой) - упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления)

Тема 4. Общеразвивающие упражнения с предметами: - с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки

вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением) - с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной; - набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.

### **Раздел подготовки 3. Вид спорта (50 часов):**

*Теория:* Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого стартов, обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям. Обучение основам техники метания т/мяча с места, с полного разбега, обучение технике финального усилия. Обучение основам техники прыжка в длину с места. Повышение уровня физической подготовленности: развитие гибкости, быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

*Практика:* Средства и методы обучения спортивной технике:

Тема 1. Спринтерский бег: применение специальных подводящих упражнений: бег из различных стартовых положений. бег с ускорением от 20 до 60 м с последующим бегом по инерции, специальные беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, правильные движения рук во время выхода со старта, бега по дистанции. Специально подобранные подвижные и спортивные игры (салки, лапта и т.д.) по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Участие в соревнованиях в беге на 60,100.300м, по ОФП.

Тема 2. Метание мяча: подводящие и подготовительные упражнения для рук, имитация отведения руки в метании, правильные движения рук в сочетании с шагами разбега, техника финального УСИЛИЯ (выполнение без мячей, с мячами). Метание с места в цель, с 3х шагов разбега. Метание камней, т/мячей, броски набивного мяча. Медленный бег, кроссовый, подвижные игры (н-р: русская лапта), эстафеты, спортивные игры, плавание, гимнастика. Упражнения для развития силы всех мышечных групп, направленные на развитие подвижности в плечевом, локтевом, тазобедренном суставах.

Тема 3. Прыжки в длину с разбега: Прыжки с места. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Прыжки в «шаге» на толчковую ногу, на маховую ногу, с 3х,5ти,10ти шагов. Прыжки с отталкиванием от препятствия высотой 20-30 см (гимнастический мостик). Прыжки через препятствие высотой 50-60 см с разбега. Прыжки с приземлением на две ноги, начало разбега с одной и той же ноги. Различные прыжки в длину с акцентом на толчковую, маховую ногу, многоскоки, прыжки через скамейку.

Спринтерский бег на отрезках 20,30,40,60м с высокого старта. Кроссовый бег. Подвижные, спортивные игры, плавание.

Тема 4. Прыжки в высоту. Выпрыгивания со сменой толчковой ноги. Выпрыгивания на толчковую ногу. Запрыгивание на возвышенность. Спрыгивание с возвышенности с отскоком от пола. Нарботка гибкости, «мостик». Специальные беговые упражнения. Барьерные упражнения. Использование выполнения прыжка в высоту методом «ножницы». Использование выполнения прыжка в высоту методом «фосбери-флоп».

Тема 5 Выносливость. Кроссовый бег. Повторный бег. Переменный бег. Бег в горку. Фартлек. Темповый кросс. Подвижные спортивные игры. Развитие гибкости. Специальные беговые упражнения. Контрольная тренировка на заданную дистанцию.

#### **Раздел подготовки 4. Вариативные предметные области (20 часов):**

*Теория:* Различные виды спорта и подвижные игры как средства повышения общего физического развития и разнообразия процесса обучения.

*Практика:* Тема 1. Упражнения на гимнастических снарядах: Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Тема 2. Акробатические упражнения: Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх.

Тема 3. Баскетбол: Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Тема 4. Футбол: Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Тема 5. Подвижные игры и эстафеты: Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

#### **Раздел подготовки 5. Специальная физическая подготовка (50 часов):**

*Теория:* Понятие о специальной физической подготовке, средства и методы специальной подготовки, подбор комплексов упражнений для развития специальных физических качеств.

Практика: Тема № 1. Упражнения для развития быстроты:

Упражнения для развития стартовой скорости: 1. Рывки по сигналу на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. 2. Эстафеты с элементами старта. 3. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «вызов номеров», «Рывок за линию».

Упражнения для развития дистанционной скорости: 1. Ускорение под уклон 3 –5 градуса. 2. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами. 3. Бег прыжками. 4. Эстафетный бег. 5. Пробегание препятствий на скорость. 6. Переменный бег на дистанции 100 – 150 м (15 –20 м с максимальной скоростью, 10 –15 м медленно). 7. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать». 8. Бег с препятствиями на скорость с набивным мячом. 9. Переменный бег с набивным мячом на дистанции 100 –150 м (15 –20 м с максимальной скоростью, 10 –15 м медленно).

Тема 2.

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое: 1. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.). 2. Бег с изменением направления (до 180°). 3. Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м 4. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. 5. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). 6. Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.); 7. «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м. 8. Выполнение различных элементов техники бега.

Тема № 3.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. 1. Приседания с последующим быстрым выпрямлением. 2. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. 3. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. 4. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. 5. Прыжки в глубину. 6. Спрыгивание с высоты 40 – 80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 –10 м. 7. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. 8. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. 9. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» 10. Вбрасывание набивного мяча на дальность.

Тема № 4.

Упражнения для развития специальной выносливости. 1. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. 2. Переменный бег с

несколькими повторениями в серии. 3. Кросс с переменной скоростью. 4. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с последующим пробеганием нескольких стоек и разворотом, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками). 5. Игровые упражнения с набивным мячом большой интенсивности, тренировки увеличенной продолжительности. 6. Упражнения с набивным мячом.

Упражнения для развития ловкости. 1. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками. 2. То же с поворотом в прыжке на 24 90 –180градусов. 3. Прыжки вверх, кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. 4. Эстафеты с элементами акробатики. 5. Подвижные игры: «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» 6. Прыжки с места и с разбега.

### **Раздел подготовки 6. Самостоятельная работа (11 часов).**

*Теория:* Самостоятельная работа обучающихся рассматривается как организационная форма обучения система педагогических условий, обеспечивающих управление учебной деятельностью обучающихся по освоению знаний и умений учебно-тренировочной деятельности. Самостоятельная работа обучающихся - это планируемая учебная, учебно-исследовательская работа, направленная на выполнение поставленной цели: поиск знаний, их осмысление, закрепление, обобщение и систематизация, формирование и развитие умений, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Цель самостоятельной работы: - систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; - углубления и расширения знаний; - формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную и специальную литературу; - развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности; - формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

*Практика:* Выполнение заданий педагога ДО по теоретической подготовке.

### **Раздел 7. Контрольные испытания и соревнования (20 часов).**

Итоговая аттестация проводится для оценки уровня достижений обучающихся по завершении освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей; заключительная проверка знаний, умений, навыков и отбора детей на дополнительные предпрофессиональные программы. Участие в городских и региональных соревнованиях.

Таблица 4.

### **Учебно-тематический план программы «Легкая атлетика» группа БУ-3**

№	Тема занятия	Базовый уровень	Форма контроля
---	--------------	-----------------	----------------



п/п		Теория	Практика	
	<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка, основы знаний</b>	<b>Количество часов по разделу: 10</b>		
1.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Меры безопасности и профилактика травматизма</li> <li>- Физическая культура и спорт в России, Спортсмены – герои Великой Отечественной войны.</li> <li>- Единая Всесоюзная спортивная классификация по легкой атлетике.</li> <li>- Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек.</li> <li>- Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека.</li> <li>- Врачебный контроль, самоконтроль</li> <li>- Основы техники видов легкой атлетики</li> <li>- Основы спортивной тренировки</li> <li>- Проведение соревнования по легкой атлетике</li> </ul>	10		Опрос, тестирование, беседа
	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка.</b>	<b>Количество часов по разделу: 50</b>		
2.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Средства общей физической подготовки</li> <li>- Строевые упражнения</li> <li>- Ходьба и бег</li> <li>- Общеразвивающие упражнения без предметов</li> <li>- Общеразвивающие упражнения с предметами</li> </ul>	5	45	Наблюдение. Оценка техники выполнения отдельных элементов передвижения, остановок, поворотов и стоек
	<b>Раздел 3. Вид спорта</b>	<b>Количество часов по разделу: 55</b>		
3.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вид спорта:</li> <li>- Спринтерский бег</li> <li>- Метание мяча</li> <li>- Прыжки в длину с разбега</li> <li>- Прыжки в высоту</li> <li>- Выносливость</li> </ul>	5	50	Оценка техники выполнения элементов легкой атлетики, выполнение тестирования по видам спорта
	<b>Раздел 4. Вариативные предметные области</b>	<b>Количество часов по разделу: 15</b>		
4.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Различные виды спорта и подвижные игры</li> <li>- Акробатические упражнения</li> <li>- Баскетбол</li> <li>- Футбол</li> </ul>	5	10	Наблюдение. Оценка техники выполнения отдельных элементов, выполнение тестирования

				физической подготовки.
	<b>Раздел 5. Специальная физическая подготовка</b>	<b>Количество часов по разделу: 55</b>		
5.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Специальные беговые упражнения</li> <li>- Упражнения для развития быстроты.</li> <li>- Упражнения для развития стартовой скорости</li> <li>- Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое</li> <li>- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</li> <li>- Упражнения для развития специальной выносливости.</li> <li>- Упражнения для развития техники бега</li> </ul>	5	50	Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений. Выполнение тестирования по специальной подготовке.
	<b>Раздел 6. Самостоятельная работа</b>	<b>Количество часов по разделу: 11</b>		
6.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Исследовательская деятельность.</li> <li>- Закрепление теоретических знаний.</li> <li>- Формирование умений пользоваться литературой и интернет-ресурсом.</li> </ul>	1	10	Наблюдение. Опрос. Беседа. Выполнение заданий преподавателя.
	<b>Раздел 7. Контрольный</b>	<b>Количество часов по разделу: 20</b>		
7.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Аттестация.</li> <li>- Участие в соревнованиях: муниципальные, районные</li> <li>- товарищеские игры</li> </ul>		20	Тестирование. Соревнования
<b>ИТОГО</b>		<b>36</b>	<b>180</b>	
		<b>216</b>		

### Содержание учебного плана группы БУ-3

#### Раздел подготовки 1. Теоретическая подготовка, основы знаний (10 часов):

Обязательные предметные области: Теория и методика физической культуры и спорта.

Теоретическая подготовка есть элемент практических знаний, тесно связанный с физической, технической и волевой подготовкой. Теоретические занятия могут проводиться как непосредственно в тренировке, так и самостоятельными занятиями в форме лекций, бесед с демонстрацией схем, кинограмм и других наглядных пособий. Необходимо помнить, что подбор сведений по каждой теме должен соответствовать уровню развития, возрасту занимающихся с соблюдением принципа «от простого к сложному».

Тема № 1. Меры безопасности и профилактика травматизма. Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения (Приложение

№ 1). Кровотечения их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы). Доврачебная помощь пострадавшим.

Тема № 2. История развития легкой атлетики как вида спорта. Подвиги спортсменов во время Великой Отечественной войны. История выступления российских легкоатлетов на олимпийских играх, чемпионатах Европы и мира.

Тема № 3. Краткий разбор положений действующей спортивной классификации. Почетные звания и спортивные разряды установленные ЕВСК. Лучшие легкоатлеты России и мира. Современный уровень результатов в легкой атлетике.

Тема № 4. Спортивная гигиена и режим. Использование естественных факторов природы для закаливания организма, народные методы оздоровления и профилактики простудных заболеваний. Вред алкоголизма, наркомании и курения табака.

Тема № 5. Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека. Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении энергетических затрат. Перетренировка- как временное нарушение координации функций организма и снижение работоспособности. Методы восстановления.

Тема № 6. Врачебный контроль, самоконтроль. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях легкой атлетикой. Учёт объективных и субъективных показателей: вес, рост, спирометрия, динамометрия, пульс, давление, общее самочувствие. Дневник самоконтроля спортсмена.

Тема № 7. Основы техники видов легкой атлетики. Общее понятие о технике спортивного упражнения. Основы техники бега: цикл движений, чередование одноопорного и безопорного положения, рациональная работа рук и ног, длина и чистота шага. Основы техники прыжков: классификация прыжков. Основы техники метаний. Классификация метаний.

Тема № 8. Основы спортивной тренировки. Единство процессов обучения и тренировки в формировании и совершенствовании двигательных навыков. Последовательность изучения видов легкой атлетики. Многоборная направленность - основной принцип тренировки юных легкоатлетов. Этапы обучения - создание представления, разучивание, совершенствование. Методические приемы и средства. Организация занятия, его структура, содержание, формы проведения. Характеристика и назначение частей занятия. Основные средства тренировки - общие физические, специальные физические, технико-тактические. Режим, периоды и циклы тренировки спортсменов различного возраста. Подготовительный, соревновательный, переходный периоды. Круглогодичность спортивной тренировки, индивидуальный план, дневник тренировки.

Тема № 9. Соревнования по легкой атлетике. Правила соревнований в различных видах легкой атлетики. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные. Подведение итогов, система зачетов.

Теоретические сведения осваиваются учениками в процессе практических занятий и отрабатываются во время привлечения их к организации и судейству

внутренних соревнований, во время выполнения самостоятельных заданий и проведения тестов и зачетов.

## **Раздел подготовки 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (50 часов):**

*Теория:* Средства общей физической подготовки. Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах ознакомительного уровня в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе. Упражнения со снарядами (скакалка, набивные мячи) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения. Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика). *Практика:* Средства общей физической подготовки являются:

Тема 1. Строевые упражнения: (используются в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки). - строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий; - команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д. - расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении; - построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Тема 2. Ходьба и бег: - ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения; - ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; - ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами; - ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук; - бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения без предметов: - для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.) - для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног) - для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением) - для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой) - упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления)

Тема 4. Общеразвивающие упражнения с предметами: - с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением) - с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной; -с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.

### **Раздел подготовки 3. Вид спорта (55 часов):**

*Теория:* Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого стартов, обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям. Обучение основам техники метания т/мяча с места, с полного разбега, обучение технике финального усилия. Обучение основам техники прыжка в длину с места. Повышение уровня физической подготовленности: развитие гибкости, быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

*Практика:* Средства и методы обучения спортивной технике:

Тема 1. Спринтерский бег: применение специальных подводящих упражнений: бег из различных стартовых положений. бег с ускорением от 20 до 60 м с последующим бегом по инерции, специальные беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, правильные движения рук во время выхода со старта, бега по дистанции. Специально подобранные подвижные и спортивные игры (салки, лапта и т.д.) по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Участие в соревнованиях в беге на 60,100.300м, по ОФП.

Тема 2. Метание мяча: подводящие и подготовительные упражнения для рук, имитация отведения руки в метании, правильные движения рук в сочетании с шагами разбега, техника финального УСИЛИЯ (выполнение без мячей, с мячами). Метание с места в цель, с 3х шагов разбега. Метание камней, т/мячей, броски набивного мяча. Медленный бег, кроссовый, подвижные игры (н-р: русская лапта), эстафеты, спортивные игры, плавание, гимнастика. Упражнения для развития силы всех мышечных групп, направленные на развитие подвижности в плечевом, локтевом, тазобедренном суставах.

Тема 3. Прыжки в длину с разбега: Прыжки с места. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Прыжки в «шаге» на толчковую ногу, на маховую ногу, с 3х,5ти,10ти шагов. Прыжки с отталкиванием от препятствия высотой 20-30 см (гимнастический мостик). Прыжки через препятствие высотой 50-60 см с разбега. Прыжки с приземлением на две ноги, начало разбега с одной и той же ноги. Различные прыжки в длину с акцентом на толчковую, маховую ногу, многоскоки, прыжки через скамейку.

Спринтерский бег на отрезках 20,30,40,60м с высокого старта. Кроссовый бег. Подвижные, спортивные игры, плавание.

Тема 4. Прыжки в высоту. Выпрыгивания со сменой толчковой ноги. Выпрыгивания на толчковую ногу. Запрыгивание на возвышенность. Спрыгивание с возвышенности с отскоком от пола. Нарботка гибкости, «мостик». Специальные беговые упражнения. Барьерные упражнения. Использование выполнения прыжка в высоту методом «ножницы». Использование выполнения прыжка в высоту методом «фосбери-флоп».

Тема 5 Выносливость. Кроссовый бег. Повторный бег. Переменный бег. Бег в горку. Фартлек. Темповый кросс. Подвижные спортивные игры. Развитие гибкости. Специальные беговые упражнения. Контрольная тренировка на заданную дистанцию.

#### **Раздел подготовки 4. Вариативные предметные области (15 часов):**

*Теория:* Различные виды спорта и подвижные игры как средства повышения общего физического развития и разнообразия процесса обучения.

*Практика:* Тема 1. Упражнения на гимнастических снарядах: Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Тема 2. Акробатические упражнения: Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх.

Тема 3. Баскетбол: Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Тема 4. Футбол: Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Тема 5. Подвижные игры и эстафеты: Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелезанием. Комбинированные эстафеты.

#### **Раздел подготовки 5. Специальная физическая подготовка (55 часов):**

*Теория:* Понятие о специальной физической подготовке, средства и методы специальной подготовки, подбор комплексов упражнений для развития специальных физических качеств.

*Практика:* Тема № 1. Упражнения для развития быстроты:

Упражнения для развития стартовой скорости: 1. Рывки по сигналу на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. 2. Эстафеты с элементами старта. 3. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «вызов номеров», «Рывок за линию».

Упражнения для развития дистанционной скорости: 1. Ускорение под уклон 3 –5 градуса. 2. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами. 3. Бег прыжками. 4. Эстафетный бег. 5. Пробегание препятствий на скорость. 6. Переменный бег на дистанции 100 – 150 м (15 –20 м с максимальной скоростью, 10 –15 м медленно). 7. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать». 8. Бег с препятствиями на скорость с набивным мячом. 9. Переменный бег с набивным мячом на дистанции 100 –150 м (15 –20 м с максимальной скоростью, 10 –15 м медленно).

Тема 2.

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое: 1. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.). 2. Бег с изменением направления (до 180о). 3. Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м 4. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. 5. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). 6. Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.); 7. «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15м. 8. Выполнение различных элементов техники бега.

Тема № 3.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. 1. Приседания с последующим быстрым выпрямлением. 2. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. 3. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. 4. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. 5. Прыжки в глубину. 6. Спрыгивание с высоты 40 – 80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 –10м. 7. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. 8. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. 9. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» 10. Вбрасывание набивного мяча на дальность.

#### Тема № 4.

Упражнения для развития специальной выносливости. 1. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. 2. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. 3. Кросс с переменной скоростью. 4. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с последующим пробеганием нескольких стоек и разворотом, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками). 5. Игровые упражнения с набивным мячом большой интенсивности, тренировки увеличенной продолжительности. 6. Упражнения с набивным мячом.

Упражнения для развития ловкости. 1. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками. 2. То же с поворотом в прыжке на 24 90 –180градусов. 3. Прыжки вверх, кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо. 4. Эстафеты с элементами акробатики. 5. Подвижные игры: «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» 6. Прыжки с места и с разбега.

#### **Раздел подготовки 6. Самостоятельная работа (11 часов).**

*Теория:* Самостоятельная работа обучающихся рассматривается как организационная форма обучения система педагогических условий, обеспечивающих управление учебной деятельностью обучающихся по освоению знаний и умений учебно-тренировочной деятельности. Самостоятельная работа обучающихся - это планируемая учебная, учебно-исследовательская работа, направленная на выполнение поставленной цели: поиск знаний, их осмысление, закрепление, обобщение и систематизация, формирование и развитие умений, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Цель самостоятельной работы: - систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; - углубления и расширения знаний; - формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную и специальную литературу; - развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности; - формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

*Практика:* Выполнение заданий педагога ДО по теоретической подготовке.

#### **Раздел 7. Контрольные испытания и соревнования (20 часов).**

Итоговая аттестация проводится для оценки уровня достижений обучающихся по завершении освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей; заключительная проверка знаний, умений, навыков и отбора детей на дополнительные предпрофессиональные программы. Участие в городских и региональных соревнованиях.



Таблица 5.

**Учебно-тематический план программы «Легкая атлетика»  
группа БУ-4**

№ п/п	Тема занятия	Базовый уровень		Форма контроля
		Теория	Практика	
	<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка, основы знаний</b>	<b>Количество часов по разделу: 10</b>		
1.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Меры безопасности и профилактика травматизма</li> <li>- Физическая культура и спорт в России, Спортсмены – герои Великой Отечественной войны.</li> <li>- Единая Всесоюзная спортивная классификация по легкой атлетике.</li> <li>- Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек.</li> <li>- Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека.</li> <li>- Врачебный контроль, самоконтроль</li> <li>- Основы техники видов легкой атлетики</li> <li>- Основы спортивной тренировки</li> <li>- Проведение соревнования по легкой атлетике</li> </ul>	10		Опрос, тестирование, беседа
	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка.</b>	<b>Количество часов по разделу: 45</b>		
2.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Средства общей физической подготовки</li> <li>- Строевые упражнения</li> <li>- Ходьба и бег</li> <li>- Общеразвивающие упражнения без предметов</li> <li>- Общеразвивающие упражнения с предметами</li> </ul>	5	40	Наблюдение. Оценка техники выполнения отдельных элементов передвижения, остановок, поворотов и стоек
	<b>Раздел 3. Вид спорта</b>	<b>Количество часов по разделу: 60</b>		
3.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вид спорта:</li> <li>- Спринтерский бег</li> <li>- Метание мяча</li> <li>- Прыжки в длину с разбега</li> <li>- Прыжки в высоту</li> <li>- Выносливость</li> </ul>	5	45	Оценка техники выполнения элементов легкой атлетики, выполнение тестирования по видам спорта
	<b>Раздел 4. Вариативные предметные области</b>	<b>Количество часов по разделу: 20</b>		
4.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Различные виды спорта и подвижные игры</li> </ul>	5	15	Наблюдение. Оценка техники выполнения

	- Акробатические упражнения - Баскетбол - Футбол			отдельных элементов, выполнение тестирования физической подготовки.
	<b>Раздел 5. Специальная физическая подготовка</b>	<b>Количество часов по разделу: 60</b>		
5.1	- Специальные беговые упражнения - Упражнения для развития быстроты. - Упражнения для развития стартовой скорости - Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое - Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. - Упражнения для развития специальной выносливости. - Упражнения для развития техники бега	5	45	Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений. Выполнение тестирования по специальной подготовке.
	<b>Раздел 6. Самостоятельная работа</b>	<b>Количество часов по разделу: 11</b>		
6.1	- Исследовательская деятельность. - Закрепление теоретических знаний. - Формирование умений пользоваться литературой и интернет-ресурсом.	1	10	Наблюдение. Опрос. Беседа. Выполнение заданий преподавателя.
	<b>Раздел 7. Контрольный</b>	<b>Количество часов по разделу: 20</b>		
7.1	- Аттестация. -Участие в соревнованиях: муниципальные, районные - товарищеские игры		20	Тестирование. Соревнования
<b>ИТОГО</b>		<b>36</b>	<b>180</b>	
			<b>216</b>	

### Содержание учебного плана группы БУ-4

#### Раздел подготовки 1. Теоретическая подготовка, основы знаний (10 часов):

Обязательные предметные области: Теория и методика физической культуры и спорта.

Теоретическая подготовка есть элемент практических знаний, тесно связанный с физической, технической и волевой подготовкой. Теоретические занятия могут проводиться как непосредственно в тренировке, так и самостоятельными занятиями в форме лекций, бесед с демонстрацией схем, кинограмм и других наглядных пособий. Необходимо помнить, что подбор сведений по каждой теме должен соответствовать уровню развития, возрасту занимающихся с соблюдением принципа «от простого к сложному».

Тема № 1. Меры безопасности и профилактика травматизма. Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения (Приложение № 1). Раны и их разновидности, ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, сухожилий. Кровотечения их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы). Доврачебная помощь пострадавшим.

Тема № 2. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура как составляющая общенациональной культуры, одно из основных средств воспитания всесторонне развитой личности, адаптированной к жизни в современном обществе, обладающей активным гражданским самосознанием. История развития физической культуры и спорта. История развития легкой атлетики как вида спорта. Подвиги спортсменов во время Великой Отечественной войны.. История выступления российских легкоатлетов на олимпийских играх, чемпионатах Европы и мира.

Тема № 3. Единая Всесоюзная спортивная классификация по легкой атлетике. Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, росте мастерства юных спортсменов, совершенствовании методов тренировки. Краткий разбор положений действующей спортивной классификации. Почетные звания и спортивные разряды установленные ЕВСК. Лучшие легкоатлеты России и мира. Современный уровень результатов в легкой атлетике.

Тема № 4. Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек. Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой с учетом специфических особенностей. Режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиена сна и питания, питьевой режим, регулирование веса спортсмена. Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Использование естественных факторов природы для закаливания организма, народные методы оздоровления и профилактики простудных заболеваний. Вред алкоголизма, наркомании и курения табака.

Тема № 5. Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и её развитие. Мышечный и связочный аппарат, общие сведения о расположении основных мышечных групп. влияние физических упражнений на их развитие, увеличение массы и работоспособность. Дыхательная и сердечно-сосудистая системы, нервная система. Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении энергетических затрат. Перетренировка- как временное нарушение координации функций организма и снижение работоспособности. Методы восстановления.

Тема № 6. Врачебный контроль, самоконтроль. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях легкой атлетикой. Задачи, формы и организация врачебного контроля, совместная работа врачей и тренеров. Понятие спортивной формы. Методы её диагностики. Учёт объективных и

субъективных показателей: вес, рост, спирометрия, динамометрия, пульс, давление, общее самочувствие. Дневник самоконтроля спортсмена.

Тема № 7. Основы техники видов легкой атлетики. Общее понятие о технике спортивного упражнения. Основы техники бега: цикл движений, чередование одноопорного и безопорного положения, рациональная работа рук и ног, длина и чистота шага. Основы техники прыжков: классификация прыжков. Основы техники метаний. Классификация метаний.

Тема № 8. Основы спортивной тренировки. Единство процессов обучения и тренировки в формировании и совершенствовании двигательных навыков. Последовательность изучения видов легкой атлетики. Многоборная направленность - основной принцип тренировки юных легкоатлетов. Этапы обучения - создание представления, разучивание, совершенствование. Методические приемы и средства. Организация занятия, его структура, содержание, формы проведения. Характеристика и назначение частей занятия. Основные средства тренировки - общие физические, специальные физические, технико-тактические. Режим, периоды и циклы тренировки спортсменов различного возраста. Подготовительный, соревновательный, переходный периоды. Круглогодичность спортивной тренировки, индивидуальный план, дневник тренировки.

Тема № 9. Соревнования по легкой атлетике. Правила соревнований в различных видах легкой атлетики. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные. Подведение итогов, система зачетов.

Теоретические сведения осваиваются учениками в процессе практических занятий и отрабатываются во время привлечения их к организации и судейству внутренних соревнований, во время выполнения самостоятельных заданий и проведения тестов и зачетов.

**Раздел подготовки 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (45 часов):**

*Теория:* Средства общей физической подготовки. Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах ознакомительного уровня в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе. Упражнения со снарядами (скакалка, набивные мячи) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения. Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика). *Практика:* Средства общей физической подготовки являются:

Тема 1. Строевые упражнения: (используются в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной

осанки). - строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий; - команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д. -расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении; - построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Тема 2. Ходьба и бег: - ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения; - ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; - ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами; - ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук; - бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения без предметов: - для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.) - для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног) - для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением) - для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой) - упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления)

Тема 4. Общеразвивающие упражнения с предметами: - с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением) - с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной; -с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.

### **Раздел подготовки 3. Вид спорта (60 часов):**

*Теория:* Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого стартов, обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям. Обучение основам техники метания т/мяча с места, с полного разбега, обучение технике финального усилия. Обучение основам техники прыжка в длину с места. Повышение уровня физической подготовленности: развитие гибкости, быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

*Практика:* Средства и методы обучения спортивной технике:

Тема 1. Спринтерский бег: применение специальных подводящих упражнений: бег из различных стартовых положений. бег с ускорением от 20 до

60 м с последующим бегом по инерции, специальные беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, правильные движения рук во время выхода со старта, бега по дистанции. Специально подобранные подвижные и спортивные игры (салки, лапта и т.д.) по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Участие в соревнованиях в беге на 60,100,300м, по ОФП.

Тема 2. Метание мяча: подводящие и подготовительные упражнения для рук, имитация отведения руки в метании, правильные движения рук в сочетании с шагами разбега, техника финального УСИЛИЯ (выполнение без мячей, с мячами). Метание с места в цель, с 3х шагов разбега. Метание камней, т/мячей, броски набивного мяча. Медленный бег, кроссовый, подвижные игры (н-р: русская лапта), эстафеты, спортивные игры, плавание, гимнастика. Упражнения для развития силы всех мышечных групп, направленные на развитие подвижности в плечевом, локтевом, тазобедренном суставах.

Тема 3. Прыжки в длину с разбега: Прыжки с места. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Прыжки в «шаге» на толчковую ногу, на маховую ногу, с 3х,5ти,10ти шагов. Прыжки с отталкиванием от препятствия высотой 20-30 см (гимнастический мостик). Прыжки через препятствие высотой 50-60 см с разбега. Прыжки с приземлением на две ноги, начало разбега с одной и той же ноги. Различные прыжки в длину с акцентом на толчковую, маховую ногу, многоскоки, прыжки через скамейку.

Спринтерский бег на отрезках 20,30,40,60м с высокого старта. Кроссовый бег. Подвижные, спортивные игры, плавание.

Тема 4. Прыжки в высоту. Выпрыгивания со сменой толчковой ноги. Выпрыгивания на толчковую ногу. Запрыгивание на возвышенность. Спрыгивание с возвышенности с отскоком от пола. Нарботка гибкости, «мостик». Специальные беговые упражнения. Барьерные упражнения. Использование выполнения прыжка в высоту методом «ножницы». Использование выполнения прыжка в высоту методом «фосбери-флоп».

Тема 5 Выносливость. Кроссовый бег. Повторный бег. Переменный бег. Бег в горку. Фартлек. Темповый кросс. Подвижные спортивные игры. Развитие гибкости. Специальные беговые упражнения. Контрольная тренировка на заданную дистанцию.

#### **Раздел подготовки 4. Вариативные предметные области (20 часов):**

*Теория:* Различные виды спорта и подвижные игры как средства повышения общего физического развития и разнообразия процесса обучения.

*Практика:* Тема 1. Упражнения на гимнастических снарядах: Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании.

Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Тема 2. Акробатические упражнения: Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх.

Тема 3. Баскетбол: Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Тема 4. Футбол: Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Тема 5. Подвижные игры и эстафеты: Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелезанием. Комбинированные эстафеты.

### **Раздел подготовки 5. Специальная физическая подготовка (60 часов):**

*Теория:* Понятие о специальной физической подготовке, средства и методы специальной подготовки, подбор комплексов упражнений для развития специальных физических качеств.

*Практика:* Тема № 1. Упражнения для развития быстроты:

Упражнения для развития стартовой скорости: 1. Рывки по сигналу на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. 2. Эстафеты с элементами старта. 3. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «вызов номеров», «Рывок за линию».

Упражнения для развития дистанционной скорости: 1. Ускорение под уклон 3 –5 градуса. 2. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами. 3. Бег прыжками. 4. Эстафетный бег. 5. Пробегание препятствий на скорость. 6. Переменный бег на дистанции 100 – 150 м (15 –20 м с максимальной скоростью, 10 –15 м медленно). 7. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать». 8. Бег с препятствиями на скорость с набивным мячом. 9. Переменный бег с набивным мячом на дистанции 100 –150 м (15 –20 м с максимальной скоростью, 10 –15 м медленно).

Тема 2.

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое: 1. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.). 2. Бег с изменением направления (до 180°). 3. Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м 4. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. 5. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). 6. Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.); 7. «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м. 8. Выполнение различных элементов техники бега.

### Тема № 3.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. 1. Приседания с последующим быстрым выпрямлением. 2. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. 3. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. 4. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. 5. Прыжки в глубину. 6. Спрыгивание с высоты 40 – 80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 – 10 м. 7. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. 8. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. 9. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» 10. Вбрасывание набивного мяча на дальность.

### Тема № 4.

Упражнения для развития специальной выносливости. 1. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. 2. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. 3. Кросс с переменной скоростью. 4. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с последующим пробеганием нескольких стоек и разворотом, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками). 5. Игровые упражнения с набивным мячом большой интенсивности, тренировки увеличенной продолжительности. 6. Упражнения с набивным мячом.

Упражнения для развития ловкости. 1. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками. 2. То же с поворотом в прыжке на 24 90 – 180 градусов. 3. Прыжки вверх, кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо. 4. Эстафеты с элементами акробатики. 5. Подвижные игры: «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» 6. Прыжки с места и с разбега.

## **Раздел подготовки 6. Самостоятельная работа (11 часов).**

*Теория:* Самостоятельная работа обучающихся рассматривается как организационная форма обучения система педагогических условий, обеспечивающих управление учебной деятельностью обучающихся по



освоению знаний и умений учебно-тренировочной деятельности. Самостоятельная работа обучающихся - это планируемая учебная, учебно-исследовательская работа, направленная на выполнение поставленной цели: поиск знаний, их осмысление, закрепление, обобщение и систематизация, формирование и развитие умений, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Цель самостоятельной работы: - систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; - углубления и расширения знаний; - формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную и специальную литературу; - развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности; - формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

*Практика:* Выполнение заданий педагога ДО по теоретической подготовке.

### **Раздел 7. Контрольные испытания и соревнования (20 часов).**

Итоговая аттестация проводится для оценки уровня достижений обучающихся по завершении освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей; заключительная проверка знаний, умений, навыков и отбора детей на дополнительные предпрофессиональные программы. Участие в городских и региональных соревнованиях.

### **1.5. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы**

Результаты освоения программы представлены личностными, метапредметными и предметными результатами. Результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика».

*Личностные результаты*, формируемые в ходе изучения программы, отражают:

- будет сформировано ответственное отношение к занятиям, готовность обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию;
- будет сформировано развитие нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- получит навыки коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий;
- будет сформировано понимание ценности здорового и безопасного образа жизни;

- будет знать правила безопасного поведения во время занятий и соревнований.

Развивающие результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- будет стремиться самостоятельно определять цели своего обучения;
- будет сформировано умение соотносить свои действия на занятиях с планируемыми результатами;
- будет уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- будет иметь представление об основах самоконтроля, самооценки;
- получит навыки организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Образовательные результаты характеризуют опыт учащихся в теоретической и практической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программного материала.

*Обучающийся:*

- будет понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- будет знать систему знаний об истории легкой атлетике, правилах, организации и проведении соревнований по легкой атлетике;

- освоит умение подбирать физические упражнения для самостоятельных занятий по легкой атлетике с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

- получит навыки в организации самостоятельных систематических занятий с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.

В результате освоения программы обучающиеся должны **знать**:

- теоретические и методические основы системы физического воспитания;

- анатомо-физиологические особенности развития своего организма и влияние различных упражнений на его развитие;

- технику отдельных видов легкой атлетике;

- правила соревнований по легкой атлетике;

- методы врачебного контроля в процессе тренировочных занятий и соревнований по легкой атлетике.

В результате освоения программы обучающиеся должны **уметь**:

- оказать первую доврачебную помощь;

- выполнять элементы основных видов легкой атлетике;

- уметь составить комплекс упражнений по общей физической подготовке и специальной физической подготовке;

- помогать организовывать и проводить соревнования по легкой атлетике.

В результате освоения программы обучающиеся должны **владеть**:

- техникой элементов избранного вида легкой атлетики;
- методикой проведения упражнений по общефизической подготовке и специальной физической подготовке
- методикой освоения элементов обучения видам легкой атлетики;
- навыками судейства.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

Календарно-тематический план - это составная часть учебной образовательной программы, определяющий количество занятий и распределение тем по занятиям. Занятия начинаются с 1 сентября продолжаются по 31 мая. Каникулы с 1 по 8 января.

Программа рассчитана на 4 года обучения, 862 часа.

Период обучения в год рассчитан на 36 недель, 3 раза в неделю, продолжительность занятия 2 часа, всего 216 часов в год. Календарный учебный график представлен в Таблице 6, 7, 8, 9. Календарные тематические планы представлен в Приложении 3.3.

**Календарный план 1 года обучения** Таблица 6  
**Отделение "Легкая атлетика" БУ-1 (базовый уровень)**  
**I полугодие 17 недель** **II полугодие 19 недель**

Месяц	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь					январь				февраль				март				апрель				май																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6																
Количество учебных недель	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6																	
Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6																	
Количество часов в месяц	24				24				30				24				Каникулы с 01 января по 09 января	24				24				24				24				18																				
Аттестация/ Формы контроля	Входящий контроль				Входящий контроль				Контроль теоретической подготовки				Контроль физической подготовки					Контроль спец. физ. подготовки				Контроль теоретической подготовки				Первенство ДЮСФП				Контроль спец. физ. подготовки				Контроль вып. технических элементов				Контроль теоретической подготовки				Контроль спец. физ. подготовки				Контроль вып. технических элементов				Открытое первенство ДЮСФП			Контроль теоретической подготовки	
Объем нагрузки на учебный год на группу БУ-1 216 часов																																																						





**Календарный план 4 года обучения** Таблица 9  
**Отделение "Легкая атлетика" БУ-4 (базовый уровень) обучения**  
**I полугодие 17 недель** **II полугодие 19 недель**

Месяц	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь					январь				февраль				март				апрель				май																		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36															
Количество учебных недель	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36																
Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6																	
Количество часов в месяц	24				24				30				24				Каникулы с 01 января по 09 января	24				24				24				24				18																		
Аттестация/Формы контроля	Входящий контроль				Входящий контроль				Контроль теоретической подготовки				Контроль физической подготовки					Контроль физ. вып. технических элементов				Контроль теоретической подготовки				Контроль спец. физ. подготовки				Контроль спец. физ. подготовки				Контроль спец. физ. подготовки				Контроль спец. физ. подготовки				Контроль спец. физ. подготовки				Открытое первенство ДЮКФП				Контроль теоретической подготовки		
Объем нагрузки на учебный год на группу БУ-4 216 часов																																																				



## 2.2. Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимо методическое, материально-техническое; информационное и кадровое обеспечение.

### ***Материально-техническое обеспечение образовательной программы:***

Основной учебной базой для проведения занятий является стадион им. 50-летия Октября, г. Керчь, легкоатлетический манеж; спортивный тренажерный зал, раздевалки для обучающихся; медицинский кабинет.

Спортивный инвентарь:

- маты гимнастические;
- скамейки гимнастические;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- стойки легкоатлетические;
- барьеры 30 см;
- перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- мат для прыжков в высоту;
- гантелей;
- футбольных, баскетбольных и теннисных мячей;
- номера для соревнований;
- эстафетные палочки.

***Информационное обеспечение*** программы заключается в размещении информации на сайте МБУ ДО г. Керчь РК «ДЮКФП», где можно узнать информацию о работе отделения и достижениях обучающихся.

[https://sport-kerch.do.am/index/ljogkaja\\_atletika/0-22](https://sport-kerch.do.am/index/ljogkaja_atletika/0-22)

<https://vk.com/club135429722>

Преподавателями ДО ведется видеосъемка занятий и выступления на соревнованиях для последующего анализа техники и тактики проведенных соревнований. Для контактов с родителями и обучающимися есть группа для общения в мессенджерах. Аудио и фото-информация выкладывается для родителей и обучающихся.

***Кадровое обеспечение*** разработки и реализации общеобразовательной программы осуществляется педагогами дополнительного образования, что закреплено профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Программу реализуют педагоги дополнительного образования Гуцуляк Алена Игоревна и Пучко Валерий Анатольевич. Преподаватели имеют высшее образование, регулярно повышают свое педагогическое мастерство на курсах и в соревновательной деятельности. Имеют большой стаж работы.

### ***Методическое обеспечение:***

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые, принцип

доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

Выбор методики обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов и уважительного отношения друг к другу.

*Основные методы*, используемые для организации проведения занятия: фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальный. Обучение технике элементов проводится с использованием методов *специфических*, характерных для процесса тренировки и физического воспитания. К ним относятся метод строго регламентируемого упражнения (метод расчлененного упражнения, метод целостного упражнения), игровой метод, соревновательный метод. Для *развития основных двигательных качеств* применяются методы: равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой. Так же применяются и *общепедагогические* методы: словесные методы (беседа, объяснение, команда, инструктирование, разбор), методы обеспечения наглядного воздействия (метод непосредственной наглядности, метод опосредованной наглядности, метод направленного контроля двигательного действия).

*Воспитательные* методы, применяемый на занятиях, включают в себя многие из перечисленных выше, а так же методы убеждения, поощрения, мотивации и стимулирования.

Видео- и фотоматериалы позволяют со стороны оценить процесс освоения двигательных действий, сравнить с выполнением технико-тактических элементов ведения и бросков мяча ведущих спортсменов мира и страны. Разобрать тактические действия на примерах выступления на Олимпийских играх и Чемпионатах мира.

*Основными формами* учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- выполнение индивидуальных домашних заданий;
- тестирование.

*Теоретические занятия* могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10 минут в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории

подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их рисунками и видеоматериалами. На теоретических занятиях обучающиеся овладевают теоретическими компонентами двигательной культуры видов легкой атлетики, осваивают методические основы (методы обучения, тактику участия в забеге), овладевают способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных. Теоретические занятия проводятся и в дистанционном формате.

**Практические занятия** подразделяются на: учебные, учебно-тренировочные, контрольные и соревновательные.

*Учебные занятия* направлены на изучение элементов безопасности на занятиях, обучение технико-тактическим действиям обучающихся, формирования у них умения выполнять технические элементы баскетбола, ознакомление с тактическими действиями и правилами игры.

В процессе *учебно-тренировочных* занятий не только разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но большое внимание уделяют повышению общей и специальной работоспособности. Выполняют упражнения для улучшения общей и специальной физической подготовки, отрабатывают технико-тактические действия с мячом и без.

*Тренировочные* занятия целиком посвящаются повышению эффективности выполнения ранее изученных движений, улучшению работоспособности, развития морально-волевых качеств, освоению технико-тактических действий учеников.

*Контрольные и соревновательные занятия* проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных легкоатлетов. На таких занятиях принимаются зачёты по технике и физической подготовке, проводятся квалификационные соревнования. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия обычно завершают изучение определенного раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы педагога.

Во время организации и проведении всех занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

**Все занимающиеся обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр** не реже 1 раза в 6 месяцев, а также перед участием в каждом соревновании.

**Педагогические технологии**, помогающие организовать процесс обучения, используются следующие: *технология группового обучения, технология индивидуального обучения, технология коллективного взаимообучения, технология проектной деятельности, технология развивающего обучения, коммуникативная технология.*

*Здоровьесберегающие образовательные технологии* являются самыми

значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье учащихся, так как основаны на возрастных особенностях, познавательной деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации. Одним из главных направлений здоровьесбережения считаем создание здорового психологического климата на занятиях по легкой атлетике. Так, ситуация успеха, способствует формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряженность, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников тренировочного процесса.

*Игровая технология:* практика показывает, что применение игровых технологий с учетом возрастных особенностей не теряет актуальности. Каждому возрасту соответствует свой набор игр, хотя бывают и исключения. Игровая деятельность дает возможность повысить у обучающихся интерес к тренировочным занятиям. Позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях.

*Технология уровневой дифференциации.* С помощью применения технологии уровневой дифференциации в обучении на занятиях по легкой атлетике можно укрепить здоровье и развивать двигательную активность обучающихся. Данный вид технологии может быть применен по следующим направлениям: - задание с учетом уровня подготовки, развития, особенности мышления и познавательного интереса к предмету; - учет не только достигнутого результата, но и динамики изменений физической подготовленности обучаемого; оценке работы на занятии; - привлечение обучающихся на дополнительные спортивные занятия и соревнования; - участие одаренных детей в соревнованиях различных уровней. Дифференциация обучения (дифференцированный подход в обучении) – это создание разнообразных условий обучения для различных групп с целью учета особенностей их контингента с помощью применения комплекса методических, психолого-педагогических и организационно-управленческих мероприятий, обеспечивающих обучение в гомогенных группах.

*Технология личностно-ориентированного обучения.* Технология личностно-ориентированного обучения предполагает развитие личностных (социально-значимых) качеств учащихся посредством учебных предметов. В начале занятий, в секции выявить уровень физической подготовленности с помощью тестов и состояние здоровья обучающихся (по данным медицинских карт). Личностно-ориентированный и дифференцированный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин потери интереса к занятиям, а учащимся с высоким уровнем не интересно.

## ***Алгоритм учебного занятия по программе «Легкая атлетика»***

Учебное занятие по легкой атлетике проводится по следующему алгоритму:

### **1. Подготовительная часть занятия (30 минут)**

- Построение обучающихся по росту, расчет по номерам, переключки.
- Объявление темы занятия и задач на занятие.

1.1. *Теоретическая часть занятия. (10 минут)* Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий в зависимости от задач занятия, в начале, в середине, после разминки (если запланировано обучение новым элементам), в конце занятия для подведения итогов по обучению или демонстрации видеоматериалов с анализом техники выполнения элементов. Для обучающихся теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 5 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия, по возможности учебные фильмы. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по игровым видам спорта. Проводить анализ ошибок в исполнении техники движения.

- Объяснение, рассказ, опрос по задачам занятия.
- Повторение правил техники безопасности на занятии.

1.2. *Разминка общеразвивающая (10 минут):* ходьба и бег с заданием, комплексы упражнений для разминки шеи, рук, корпуса, ног. В разминку можно включать игры, эстафеты, упражнения из смежных видов спорта: гимнастики, акробатики, футбола. Упражнения должны быть направлены на разминку всех систем организма.

1.3. *Разминка специальная (10 минут):* специальные упражнения для разминки, подобранные для решения задач основной части занятия. В специальную разминку подбираются упражнения для разминки тех систем организма, которые будут принимать участие в упражнениях основной части занятия, направленные на разогрев, растяжку, опорно-двигательного аппарата и мышц.

**2. Основная часть занятия (50 минут)** решает задачи, поставленные на занятие. Она может быть направлена на развитие специальных двигательных качеств легкоатлета, обучение, выработку навыков и совершенствование техники выполнения движений. Проведение аттестации: входящей и текущей (для анализа эффективности процесса обучения) и итоговой (для оценки результатов обучения).

- 2.1. Развитие быстроты, координации движений и гибкости.
- 2.2. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка.
- 2.3. Обучение основам техники, развитие общей выносливости.

**3. Заключительная часть занятия (10 минут)** проводится для подведения итогов занятия, восстановительных мероприятий, теоретических занятий, объявления оценок или результатов занятия.

- 3.1. Заминка.
- 3.2. Объявление итогов занятия и задания для самостоятельной работы.

В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Несмотря на специализированную направленность в избранном виде спорта, следует в тренировочном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств.

#### ***Психологическая подготовка.***

На ознакомительном уровне основной упор на занятиях групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе). Важно также обратить внимание на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроль. В процессе занятий формировать чувство ответственности, дисциплине, честности и доброжелательности.

Обучающиеся принимают участие в соревнованиях, посвященных Дню победы, Дню защитника Отечества, Дню воссоединения Крыма с Россией, Дню освобождения города-героя Керчь от фашистских захватчиков, выдающимся спортсменам города.

## 2.3 Формы контроля и аттестации

*Формы отслеживания результатов* и методы контроля результативности обучения: наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального физического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: скорость, скоростную выносливость, выносливость, скоростно-силовую работу, силу, овладение техническими действиями. При переходе с одного этапа на другой, ученики проходят контрольную аттестацию. Такие условия перевода на следующий этап обучения обеспечивают стабильный и ровный состав каждой группы, гарантирует необходимый уровень общефизической подготовки детей.

*Оценка результативности* освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Текущий контроль ведется регулярно (в рамках расписания) осуществляется педагогом, ведущим занятие.

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения. Основным методом промежуточной аттестации по программе являются: - метод педагогического наблюдения; - участие в соревнованиях различного уровня; - сдача контрольных нормативов. В основе текущего и промежуточного контроля лежит тестирование физической подготовленности согласно таблице норм ВФСК ГТО, а также соревновательная деятельность. Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

*Итоговая аттестация* при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня. Для развития творческих способностей детей предусмотрены упражнения в системе домашних заданий и заданий педагога на учебных занятиях таких как: придумывание новых упражнений, эстафет и подвижных игр, составление акробатических комбинаций из двух-трех элементов составление простейших блоков для разминки из двух-трех упражнений, придумывание упражнений для различных частей тела, для различных групп мышц. Программный материал и методическое обеспечение учебных занятий дают возможность развивать не только физические и технические параметры, но и способствует воспитанию, как и волевых качеств. Средствами воспитания нравственных и волевых качеств являются сами

физические упражнения, при выполнении которых воспитываются: честность, порядочность, взаимовыручка и целеустремленность, настойчивость и др. В качестве критерия нравственного уровня ребенка используется метод педагогических наблюдений, при помощи которого можно определить, насколько претерпели изменения личностные качества детей в процессе обучения.

**Формы предъявления и оценка результативности освоения программы** в целом складываются из суммы итогов аттестации по каждому параметру, которая и определяет уровень результативности освоения программы в соответствии с этапом обучения. Педагог подводит итог учебно-воспитательной работы за год, проводит анализ спортивных достижений детей. Лучшие спортсмены поощряются грамотами, присвоением юношеских разрядов.

*Оценочные материалы представлены в Приложении 3.1.* Уровень подготовленности определяется по возрасту, уровню развития физических качеств, освоением технических элементов. Аттестация учащихся по данной программе проводится в форме итогового занятия (теоретические знания, демонстрация техники двигательного действия). Глубина и прочность умений, навыков и знаний, а также их практическое применение отслеживаются по мере изучения каждой темы или технического элемента.

По итогам проводимых занятий, а также на основании результатов тестирования педагог выдает занимающимся индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий. Это особенно необходимо сделать для физически ослабленных обучающихся с целью их дополнительной самоподготовки, в частности, в каникулярное время, когда отсутствует организованная двигательная активность.

Цель аттестации – выявление соответствия уровня полученных обучающимися знаний, умений и навыков прогнозируемым результатам образовательной программы.

**Задачи аттестации:**

- определение уровня теоретической и физической подготовки учащихся в конкретной образовательной области;
- выявление степени форсированности практических умений и навыков в выбранном обучающимися виде спортивной деятельности;
- анализ полноты освоения образовательной программы (или ее раздела) объединения;
- соотнесение прогнозируемых результатов образовательной программы и реальных результатов учебного процесса.



## 2.4. Список используемой литературы

### **Нормативно-правовые акты:**

1. Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;

2. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2016 г. Министерства образования и науки РФ;

3. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172–14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

4. Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831);

5. Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании»;

### **Литература по виду спорта:**

1. Авторский коллектив под общ. Ред. Ю.Г. Травина Легкая атлетика. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (подготовка спортсменов по бегу на выносливость и спортивной ходьбе) утв. Комитетом по Ф К и С , 1985г

2. Гагуа Е.Д Тренировка спринтера.. - М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2011г

3. Зеличенко В.Б., Никитушкин В. Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Terra-Спорт, 2000 г.

4. Комарова А. Д. Легкая атлетика (многоборья) Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть) Государственным комитетом СССР по физической культуре и спорту 1989 г.

5. Коробов А. В., Городенцев В.Н.. Легкая атлетика. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы 1,2, годобуч.), утв. Комитетом по Ф К и С , 1985 г.

6. Никитушкин В. Г. Легкая атлетика. (бег на короткие дистанции) Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- 34 юношеских школ олимпийского резерва. (нормативная часть) Комитетом по Ф К и С , 1989 г.

7. Паршиков А.Т., Мильштейн О.А. Спорт и личность.., Методические рекомендации. Изд-во «Советский спорт» М. 2008 г.

8. Попов В. Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. - М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2001г

9. Суслов Ф. П, Гиппенрейтер Е.Б. Подготовка спортсменов в горных условиях., - М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2010 г.

10. Тер-Ованесян . И. А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд- М.: Terra-Спорт, 2000 г.

11. Ушаков А.А. Легкая атлетика. Примерная учебная программа для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва, утв.Федеральным агентством по Ф К и С , 2005 г.

**Литература для родителей:**

12. Борзов, В. Ф. Секреты скорости / В. Ф. Борзов. - М., 1973. - 64 с.

13. Быкова, Т. Как прыгнуть выше головы / Т. Быкова. - М. : Физкультура и спорт, 1990. - 62 с

14. Попов, В. Б. 1001 упражнение для легкоатлетов. / В. Б. Попов. -М. : Физкультура, образование и наука, 1995. - 52 с.

**Литература для обучающихся:**

15. Попов, В. Б. 1001 упражнение для легкоатлетов. / В. Б. Попов. -М. : Физкультура, образование и наука, 1995. - 52 с.

**Перечень интернет-ресурсов:**

1. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkpro.ru>

2. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>

3. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>

4. Всероссийская федерация легкой атлетики <http://rusathletics.info/>

5. Методическая служба // <http://metodist.lbz.ru/>

6. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>

7. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>

8. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // <http://www.kubansport.ru/>

9. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ru/index.htm>

10. Страница ВК Федерации легкой атлетики Республики Крым <https://vk.com/club135429722>

### **3. Приложение**

#### **3.1. Оценочные материалы по программе «Легкая атлетика»**

*Приложение 1*

#### **3.2. Методические материалы**

*Приложение 2*

#### **3.3. Календарно-тематический план по программе «Легкая атлетика»**

*Приложение 3*

#### **3.4. Лист корректировки**

*Приложение 4*

#### **3.5. План воспитательной работы**

*Приложение 5*

### 3.1. Оценочные материалы по программе «Легкая атлетика»

Таблица 10.

#### Критерии оценивания теоретической подготовки

Критерии оценивания	Показатели	Методика диагностики показателя
Теоретическая подготовка	Уровень знаний по ТБ Основы знаний ЗОЖ Освоение элементарных знаний	Устный опрос. Викторина «ЗОЖ. Влияние вредных привычек на организм», тестирование, Устный опрос. Викторина
Физическая подготовка	Уровень физической подготовленности	Тестирование
Духовно-нравственная сфера	Уровень воспитанности Ценностные ориентации	Уровень воспитанности учащихся (методика Н. П. Капустина)*
Эмоционально-волевая сфера	Самоконтроль, саморегуляция	Наблюдение

\*Методика представлена в Приложении 3.2.

Таблица 11.

#### Критерии оценки для приема контрольных нормативов по общей физической подготовки, (в баллах)

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 30 м, (с) 8-9 лет	5,9	6,9	7,0	7,2	7,5	6,7	7,4	7,5	7,8	8,0
Бег 30 м, (с) Б 10-12 лет	5,3	5,8	6,2	6,5	6,8	5,8	6,2	6,6	6,9	7,2
Бег 30 м, (с) 13-14 лет	4,6	5,0	5,3	5,6	5,8	5,0	5,7	5,9	6,3	6,6
Бег 60 м, (с) 8-9 лет	11,0	11,5	12,0	12,3	13,0	11,4	11,8	12,2	12,6	13,2
Бег 60 м, (с) 10-12 лет	10,4	10,9	11,4	11,6	12,0	10,8	11,3	11,8	12,2	12,8
Бег 60 м, (с) 13-14 лет	8,8	9,4	10,0	10,5	11,0	9,8	10,3	10,5	11,0	11,5,
Прыжок в длину с места, толчком двух ног, (см) 8-9 лет	165	150	145	140	135	155	140	135	130	120
Прыжок в длину с места, толчком двух ног, (см) 10-	190	180	165	155	150	175	165	150	145	140

12 лет										
Прыжок в длину с места, толчком двух ног, (см) 13-14 лет	220	210	190	185	170	185	170	160	155	145
Бросок набивного мяча 1 кг, (см) 8-9 лет	380	310	270	250	230	350	275	230	210	200
Бросок набивного мяча 1 кг, (см) 10-12 лет	565	435	395	355	300	480	390	340	300	250
Бросок набивного мяча 1 кг, (см) 13-14 лет	795	600	480	430	400	580	470	405	365	300
Челночный бег 3x10 м, (с) 8-9 лет	8,6	9,5	9,9	10,5	11,5	11,5	11,8	12,2	12,8	13,5
Челночный бег 3x10 м, (с) 10-12 лет	8,0	8,6	8,8	9,2	9,8	8,5	9,3	9,6	10,0	10,4
Челночный бег 3x10 м, (с) 13-14 лет										
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, (кол-во раз) 7-9 лет	16	11	9	6	4	12	8	6	4	2
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, (кол-во раз) 10-12 лет	24	17	13	10	8	18	12	10	8	6
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, (кол-во раз) 13-14 лет	-	-	-	-	-	19	13	11	9	7
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) 8-9 лет	5	3	2	1	0	-	-	-	-	-
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) 10-12 лет	10	8	5	3	1	-	-	-	-	-
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) 13-14 лет	12	10	7	5	2	-	-	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в	17	11	7	5	3	11	6	4	2	0

упоре лежа (кол-во раз) 8-9 лет										
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) 10-12 лет	26	22	18	15	12	12	7	5	3	1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) 13-14 лет	35	30	25	20	17	14	9	7	5	3
Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (-см) 8-9 лет	+7	+3	+1	0	-3	+9	+5	+3	+1	0
Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (-см) 10-12 лет	+11	+6	+4	+2	+1	+15	+8	+5	+2	0
Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (-см) 13-14 лет	+13	+8	+6	+4	+2	+16	+11	+8	+5	+2
Переменный бег 1000 м 8-9 лет	5,10	5,50	6,20	6,50	7,20					
Переменный бег 1000 м 10 -12 лет	4,16	4,30	4,45	5,10	5,40	4,58	5,10	5,40	6,00	6,30
Переменный бег 1000 м 13-14 лет	3,44	3,58	4,15	4,40	5,00	4,31	4,45	5,00	5,20	5,45
Поднимание в сед из положения лежа на спине (кол-во раз) 8-9 лет	34	32	22	18	15	28	22	18	14	10
Поднимание в сед из положения лежа на спине (кол-во раз) 10-12 лет	39	36	29	25	20	36	30	27	22	18
Поднимание в сед из положения лежа на спине (кол-во раз) 13-14 лет	42	38	32	28	25	38	33	29	24	20
Метание мяча весом 150 г 8-9 лет										
Метание мяча весом 150 г 10-12 лет										

лет										
Метание мяча весом 150 г 13-14 лет										
Прыжки на скакалке (кол-во раз в 60 сек) 8-9 лет	80	70	60	50	20	90	85	70	65	30
Прыжки на скакалке (кол-во раз в 60 сек) 10-12 лет	100	90	80	70	50	110	105	90	85	80
Прыжки на скакалке (кол-во раз в 60 сек) 13-14 лет	115	105	95	85	75	125	115	100	95	85

Таблица 11.

**Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет.**

Физические способности	Контрольные нормативы (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Скоростные	Бег 30м (сек)	7 лет	5,6 и меньше	6,2- 7,3	7,5 и более	5,8 и меньше	6,4- 7,5	7,6 и более
		8 лет	5,4	6,0- 7,0	7,1	5,6	6,2- 7,2	7,3
		9 лет	5,1	5,7- 6,7	6,8	5,3	6,0- 6,9	7,0
		10 лет	5,0	5,6- 6,5	6,6	5,2	5,6- 6,5	6,6
	Бег 60 м (сек)	10 лет	10,0	10,8	11,0 и более	10,3	11,0	11,5 и более
Координационные	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	7 лет	9,9 и меньше	10,3- 10,8	11,2 и более	10,2 и менее	10,6- 11,3	11,7 и более
		8 лет	9,1	9,5- 10,0	10,4	9,7	10,1- 10,7	11,2
		9 лет	8,8	9,3- 9,9	10,2	9,3	9,7- 10,3	10,8
		10 лет	8,6	9,0- 9,5	9,9	9,1	9,5- 10,0	10,4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7 лет	155 и более	115- 135	100 и менее	150 более	110- 130	90 и менее
		8 лет	165	125- 145	110	155	125- 140	100
		9 лет	175	130- 150	120	160	130- 150	110
		10 лет	185	140- 160	130	170	140- 155	120
Силовые	Подтягивание	7 лет	4 и	2-3	1			

	: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (мальчики)		выше					
		8 лет	4	2-3	1			
		9 лет	5	3-4	1			
	На низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девочки)	7 лет				12 и выше	4-8	2 и ниже
		8 лет				14	6-10	3
		9 лет				16	7-11	3
		10 лет				18	8-13	4

Таблица 12.

**Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 14 лет**

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
<b>Скоростные</b>	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5 5,8—5,4	5,0 и ниже 4,9	6,4 и выше	6,3—5,7 6,2—5,5	5,1 и ниже
		12	6,0	5,6—5,2	4,8	6,3	6,0—5,4	5,0
		13	5,9	5,5—5,1	4,7	6,2	5,9—5,4	5,0
		14	5,8	5,3—4,9	4,5	6,1	5,8—5,3	4,9
<b>Координационные</b>	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8 9,0—8,6	8,5 и ниже 8,3	10,1 и выше	9,7—9,3 9,6—9,1	8,9 и ниже
		12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,8
		13	9,3	8,7—8,3	8,0	10,0	9,4—9,0	8,7
		14	9,0	8,4—8,0	7,7	9,9	9,3—8,8	8,6
<b>Скоростно-силовые</b>	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180 165—180	195 и выше	130 и ниже	150—175 155—175	185 и выше
		12	145	170—190	200	135	160—180	190
		13	150	180—195	205	140	160—180	200
		14	160	190—205	210	145	165—185	200
<b>Выносливость</b>	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
		12	950	1100—	1350	750	900—	1150
		13	1000	1200	1400	800	1050	1200
		14	1050	1150—1250 1200—1300	1450	850	950—1100 1000—1150	1250 1300
<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
		12	2	6—8	10	5	9—11	
		13	2	5—7	9	6	10—12	16
		14	3	7—9	11	7	12—14	18



		14	4	8—10	12	7	12—14	20	
<b>Силовые</b>	Подтягивание: на высокой перекладине из виса кол-во раз (мальчики)	11	1	4—5	6 и выше				
		12	1	4—6		7			
		13	1	5—6		8			
		14	2	6—7		9			
	на низкой перекладине из виса лежа, кол- во раз (девочки)	11				4 и ниже	10—14	19 и выше	
		12					4		11—15
		13					5		12—15
		14					5		13—15

Таблица 13.

**Диагностическая карта по планируемым результатам обучения  
по программе «Легкая атлетика»**

<b>Показатели (оцениваемые параметры)</b>	<b>Критерии</b>	<b>Степень выраженности оцениваемого качества</b>	<b>Баллы</b>
<b>1. Теоретическая подготовка максимум 20 баллов</b>			
<b>1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы):</b> -знание истории вида спорта и спортсменов-героев ВОВ; -знание техники безопасности, оказания первой помощи и самоконтроля; -знание методики развития основных физических качеств; -знание основ методики тренировки; - знание основ строения и функций организма; -знание основ здорового образа жизни;	соответствие теоретических знаний программным требованиям	Минимальный уровень (менее S объема знаний)	1б
		Средний уровень (более S объема знаний)	5б
		Максимальный уровень (практически весь объем знаний)	10б
1.2.-владение специальной терминологией - знание правил проведения и судейства соревнований.	-осмысленность и правильность использования терминов	Минимальный уровень (избегает употреблять специальные термины)	2 б
		Средний уровень (сочетает терминологию с бытовой)	5 б
		Максимальный уровень (употребляет осознанно)	10 б
<b>Вывод</b>	<b>Уровень теоретической подготовки</b>	<b>Низкий Средний Высокий</b>	<b>2-6 7-14 15-20</b>
<b>2. Практическая подготовка максимум 20 баллов</b>			
<b>2.1. Практические умения:</b> -умение ставить цели и задачи подготовки на занятие; -умение анализировать выполнение технико-тактических элементов; -умение составить комплекс упражнений для самостоятельного занятия;	-соответствие практических умений и навыков требованиям программы; -владение знаниями и умение их применить;	Минимальный уровень (не может повторить цели и задачи занятия; не может объяснить последовательность выполнения упражнения; не может показать упражнения для разминки; не может	2 б

<p>-умение подобрать упражнения из разных видов спорта для упражнений общей физической подготовки;</p> <p>-умение оказать первую помощь при несчастном случае;</p> <p>-умение провести разминку с обучающимися младшего возраста.</p>		<p>объяснить правила техники безопасности и оказать первую помощь)</p>	
		<p>Средний уровень (не может сформулировать цели и задачи после объяснения педагога темы занятия; путается в анализе ошибок в технике выполнения упражнения; показывает упражнения без объяснения и голосового сопровождения; знает правила техники безопасности, но не может оказать первую помощь)</p>	5 б
		<p>Максимальный уровень (может определить где цель занятия и какие задачи на занятие ставит педагог; объясняет ошибки в выполнении техники упражнений; может составить комплекс упражнений для разминки; может провести разминку самостоятельно с младшими обучающимися; знает правила техники безопасности и может оказать первую помощь)</p>	10 б
<p><b>2.2. Творческие умения:</b></p> <p>- умение поставить задачи занятия после объяснения педагога темы;</p> <p>-умение проанализировать технику выполнения упражнения и выявить ошибку;</p> <p>-умение подобрать упражнения для специальной физической</p>	<p>2.2. Креативность выполнения практических заданий</p>	<p>Начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребёнок в состоянии выполнять простейшие практические задания)</p>	1 б
		<p>Репродуктивный (выполняет задание на</p>	5 б

подготовки для развития определенного физического качества; -умение провести игры и эстафеты для разминки перед\после занятием.		основе образца) Творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)	10 б
<b>Вывод</b>	<b>Уровень практической подготовки</b>	<b>Низкий Средний Высокий</b>	<b>2-6 7-14 15-20</b>

Таблица 14.

### МОНИТОРИНГ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Баллы
<b>Организационно-волевые максимум 20 баллов</b>			
1.1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени, преодолевать трудности	Терпения хватает менее чем на S занятия	1 б
		Терпения хватает более чем на S занятия	5 б
		Терпения хватает на всё занятие	10 б
1.2. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	Ребёнок постоянно действует под воздействием контроля из вне	1 б
		Периодически контролирует сам себя	5 б
		Постоянно контролирует сам себя	10 б
<b>Вывод</b>	<b>Уровень сформированности организационно-волевых качеств</b>	<b>Низкий Средний Высокий</b>	<b>До 2 До 10 До 20</b>

Таблица 15.

**Диагностическая карта оценивания обучения  
по программе «Легкая атлетика»**

Раздел подготовки	Показатели (оцениваемые параметры)	ФИО 1	ФИО 2	ФИО 3	ФИО 4	ФИО 5	ФИО 6	ФИО 7	ФИО 8	ФИО 9	ФИО 10	ФИО 11	ФИО 12	ФИО 13	ФИО 14	ФИО 15
<b>1. Теоретическая подготовка: максимум 20 баллов</b>																
<b>1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы):</b>  <b>10 баллов</b>	знание истории вида спорта и спортсменов-героев Великой Отечественной войны															
	знание техники безопасности, оказания первой помощи и самоконтроля															
	знание методики развития основных физических качеств;															
	знание основ методики тренировки															
	знание основ строения и функций организма															
	знание основ здорового образа жизни															

<b>1.2. Владение специальной терминологией. 10 баллов</b>	знание правил проведения и судейства соревнований.																		
<b>Уровень теоретической подготовки в баллах. ВСЕГО:</b>																			
<b>Низкий</b>	<b>от 2 до 6 баллов</b>																		
<b>Средний</b>	<b>от 7 до 14 баллов</b>																		
<b>Высокий</b>	<b>от 15 до 20 баллов</b>																		
<b>2. Практическая подготовка: максимум 20 баллов</b>																			
<b>2.1. Практические умения:  10 баллов</b>	умение ставить цели и задачи подготовки на занятие;																		
	умение анализировать выполнение технико-тактических элементов;																		
	умение составить комплекс упражнений для самостоятельного занятия																		
	умение подобрать упражнения из разных видов спорта для упражнений общей физической подготовки																		
	умение оказать первую помощь при несчастном случае																		

	умение провести разминку с обучающимися младшего возраста																		
<b>2.2. Творческие умения:</b>  <b>10 баллов</b>	умение поставить задачи занятия после объяснения педагога темы																		
	умение проанализировать технику выполнения упражнения и выявить ошибку																		
	умение подобрать упражнения для специальной физической подготовки для развития определенного физического качества																		
	умение провести игры и эстафеты для разминки перед\после занятием																		
<b>Уровень практической подготовки в баллах. ВСЕГО:</b>																			
<b>Низкий</b>	<b>от 2 до 6 баллов</b>																		
<b>Средний</b>	<b>от 7 до 14 баллов</b>																		
<b>Высокий</b>	<b>от 15 до 20 баллов</b>																		
<b>3. Организационно-волевые максимум 20 баллов</b>																			

<b>1.1. Терпение 10 баллов</b>	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени, преодолевать трудности																		
<b>1.2. Самоконтроль 10 баллов</b>	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)																		
<b>Уровень сформированности организационно-волевых качеств. ВСЕГО:</b>																			
<b>Низкий</b>	<b>от 2 до 6 баллов</b>																		
<b>Средний</b>	<b>от 7 до 14 баллов</b>																		
<b>Высокий</b>	<b>от 15 до 20 баллов</b>																		



### 3.2. Методические материалы

#### **Описание методов обучения, применяемых на занятиях:**

- Метод строго регламентированного упражнения предусматривает: твердую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи); четкую дозировку нагрузки и управление ее динамикой по ходу выполнения упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха; создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажеров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

- Игровой метод может быть применен на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

- Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма.

- Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть в форме: - дидактического рассказа, беседы, обсуждения; - инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения); - указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении); сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания); - оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов); - самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

- Сенсорные методы могут реализоваться в форме: - показа самих упражнений - демонстрации наглядных пособий - посещения соревнований.

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по периодам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом. В группах ведется общая многоборная подготовка (бег, прыжки, метания). Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного периода подготовки и определенного периода тренировочного цикла. В группах ознакомительного уровня главной практической задачей

является формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой и укрепления здоровья учащихся. Значительный отсев из группы часто связан с монотонностью и однообразием занятий. Поэтому на данном этапе необходимо включать в занятия упражнения для повышения эмоциональности. Подвижные игры, эстафетный бег, спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения должны занимать 40% общего объема тренировки по времени, что одновременно решает и задачи ОФП. Кроме того, следует выделять и целиком игровые дни в зале или на стадионе. Большое внимание должно отводиться бегу, который является основой остальных легкоатлетических видов. Обучение свободным, широким беговым шагам на контролируемых скоростях позволяет в дальнейшем быстрее овладеть ритмом прыжком и метаний, повышает выносливость, скорость и силу нижних конечностей.

При решении задач обучения техники видов легкой атлетики основное внимание уделяется созданию хорошей двигательной школы, где главное не отработка индивидуальных деталей, а овладение основой движения. При этом обучение должно быть всегда без изменений индивидуализации.

Важной составляющей на первоначальном этапе подготовки является воспитание способности переносить значительные физические и психические нагрузки, что достигается специально подобранными комплексами круговой тренировки, системой соревнований и контрольных испытаний. Объемная, невысокой интенсивности тренировка способствует развитию выносливости и повышению физической работоспособности. С этой целью используются кроссы, спортивные игры, плавание, серийное выполнение прыжковых, бросковых и скоростно-силовых упражнений

**Рекомендуемая схема направленности тренировочных занятий по легкой атлетике.**

- Ø Развитие быстроты, координации движений и гибкости
- Ø Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка
- Ø Обучение основам техники, развитие общей выносливости.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий. Для обучающихся теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 10–15 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия, по возможности учебные фильмы. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по легкой атлетике. Проводить анализ ошибок исполнения технических элементов.

При проведении занятий по отдельным видам легкой атлетики педагоги ДО должны соблюдать правила безопасности во время занятий по бегу на стадионе движения обучающихся должны быть только против часовой стрелки; - после выполнения стартов стартовые колодки должны убираться. При проведении занятий по прыжкам ямы должны быть тщательно подготовлены (наполнены песком, взрыхлены).

С первых же занятий необходимо приучать обучающихся выполнять упражнения только по команде тренера, обучающиеся не должны появляться в

секторе возможного попадания снаряда, приучить занимающихся никогда не поворачиваться спиной к месту, из которого производится метание. Упражнения, направленные на воспитание быстроты и обучение технике легкоатлетических видов должны применяться в начале основной части занятия. Упражнения по общей физической подготовке должны отвечать специфике избранного вида легкой атлетики.

В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Несмотря на специализированную направленность в избранном виде спорта, следует в тренировочном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств.

#### **Психологическая подготовка.**

На ознакомительном уровне основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе). Важно также обратить внимание на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроль.

#### **Мониторинг воспитанности учащихся (методика Н.П. Капустина)**

Схема предназначена для использования педагогом и включает оценивание 6-ти качеств личности: любознательности, трудолюбия бережного отношения к природе, отношение к секции, красивое в жизни ученика, отношение к себе.

По каждому качеству выводится одна среднеарифметическая оценка. В результате каждый ученик имеет 5 оценок.

#### **Оценка результатов:**

5 – всегда

4 – часто

3 – редко

2 – никогда

1 – у меня другая позиция

Затем 5 оценок складываются и делятся на 5. Средний балл и является условным определением уровня воспитанности.

#### **Средний балл**

5 — 4,5 – высокий уровень (в)

4,4 – 4 – хороший уровень (х)

3,9 – 2,9 – средний уровень ©

2,8 – 2 – низкий уровень (н)

**Сводный лист данных изучения уровня воспитанности учащихся  
класса:**

№ п/п ученика	Фамилия, имя	Любознательность		Прилежание		Отношение к природе		Я и школа		Прекрасное в моей жизни		Средний балл		Уровень воспитанности	
		сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	Педагог	сам	педагог

В секции \_\_\_\_\_ учащихся  
 \_\_\_\_\_ имеют высокий уровень воспитанности  
 \_\_\_\_\_ имеют хороший уровень воспитанности  
 \_\_\_\_\_ имеют средний уровень воспитанности  
 \_\_\_\_\_ имеют низкий уровень воспитанности

Критерии	САМ	УЧИТЕЛЬ	Итог
<b>1. Любознательность:</b>			
· мне интересно учиться			
· я люблю читать			
· мне интересно находить ответы на непонятные вопросы			
· я всегда выполняю домашнее задание			
· я стремлюсь получать хорошие результаты			
<b>2. Прилежание:</b>			
· я старателен в учебе			
· я внимателен			
· я самостоятелен			
· я помогаю другим в делах и сам обращаюсь за помощью			
· мне нравится самообслуживание на занятиях и дома			
<b>3. Отношение к природе:</b>			
· я берегу землю			
· я берегу растения			
· я берегу животных			
· я берегу природу			

<b>4. Я и школа:</b>			
· я выполняю правила для учащихся			
· я выполняю правила здорового образа жизни			
· я добр в отношениях с людьми			
· я участвую в делах секции			
· я справедлив в отношениях с людьми			
<b>5. Прекрасное в моей жизни:</b>			
· я аккуратен и опрятен			
· я соблюдаю культуру поведения			
· я забочусь о здоровье			
· я умею правильно распределять время учебы и отдыха			
· у меня нет вредных привычек			

№ п/п	Фамилия, имя ученика	Любознательность		Прилежание		Отношение к природе		Я и школа		Прекрасное в моей жизни		Средний балл		Уровень воспитанности	
		сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог
1	К.И	4,7	4,6	4	4,4	3,7	5	4	4,4	4,3	4,4	4,14	4,56	Х	В
2	Д.С	4,2	4,6	3,6	3,8	4,3	4,2	3,4	4,2	4,2	4,2	3,94	4,2	С	Х
3	С.В	4,4	4,2	3,6	3,6	5	4,4	3,4	3,6	3,6	4,2	4	4	Х	Х

### **Основные меры профилактики травматизма при занятиях по легкой атлетике.**

Основными мерами профилактики травматизма при занятиях легкой атлетикой на различных спортивных сооружениях служат следующие:

1. Соблюдение указаний тренера и администрации и выполнение их команд во время нахождения на спортивном ядре;

2. Постоянное внимание к происходящим на стадионе (в манеже) событиям – тренировкам, соревнованиям. Необходимо помнить, что бег и ходьба проходят ПРОТИВ часовой стрелки, и переходить через дорожку только убедившись, что никому не будет создано помех;

3. Не переходить и не перебегать дорожки, не убедившись, что другие спортсмены не выполняют каких-либо упражнений на них, особенно возле барьеров и препятствий для бега с препятствиями;

4. Осознание того, что все снаряды для метаний являются упрощенной версией настоящего оружия, и брать их без разрешения, метать друг в друга, выполнять упражнение без команды нельзя;

5. Строго запрещается передвигаться по секторам для метаний даже без осуществления на них тренировочной и соревновательной деятельности;

6. Запрещается бегать, прыгать и выполнять гимнастические упражнения передвигаться в шиповках по зачехленным прыжковым ямам;

7. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов;

8. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.);

9. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку;

10. Запрещается бросать вещи, обувь, мусорить на дорожках и в секторах, проносить на спортивное ядро напитки и еду.

Согласовано:  
Начальник отдела по  
группам и видам спорта  
Е.В. Косякова \_\_\_\_\_

Утверждаю  
И.О.директор МБОУ ДО г. Керчи РК  
ДЮКФП  
А.В. Ганжелюк \_\_\_\_\_

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Педагога дополнительного образования

**Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования  
города Керчи Республики Крым «Детско-юношеский клуб физической  
подготовки»**

**Занятий группы углубленного уровня 1 год обучения**

**БУ-1 – 2 часа 3 раза в неделю**

**Отделение «Легкая атлетика»**

**на 2023-2024 учебный год**

**Первое полугодие 17 недель 102 часа**

№ п/п	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Тема занятия	Количество часов	Примечание
1.			Инструктаж по ТБ. Техническая. ОФП	2	Беседа, опрос
2.			Кросс. Упражнения с барьерами. Общие физические упражнения (ОФП)	2	
3.			Скоростная выносливость. ОФП. Гибкость	2	
4.			Кросс. Общие развивающие упражнения (ОРУ). Бег на короткие дистанции (Спринт)	2	Тест
5.			Интервальный бег. ОРУ. Гибкость	2	
6.			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	Тест
7.			Спринт. Прыжковые упражнения. ОФП	2	
8.			Бег в горку. СБУ. Гибкость	2	
9.			Восстановительный кросс. ОРУ. Гибкость	2	
10.			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
11.			Спринт. Изучение техники низкого старта. ОРУ	2	
12.			Переменный бег. ОФП. Гибкость	2	Самоконтроль
13.			Выносливость. ОФП. Упражнения на координацию.	2	
14.			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	

15		Бег в горку. СБУ. Гибкость	2	
16		Прыжковые упражнения. Спринт. ОРУ	2	
17		Подведение итогов. Сдача нормативов	2	Контроль
18		Усвоение техники низкого старта. Эстафеты. ОФП.	2	
19		Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
20		Кросс. Упражнения с барьерами. ОФП. Гибкость	2	
21		Прыжки в длину. Эстафеты. ОФП.	2	Опрос
22		Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
23		Кросс. Упражнения с отягощением. Ускорения 60м	2	Самоконтроль
24		Упражнения с барьерами. Повторный бег. ОФП	2	
25		Кросс. Упражнения на трибунах. ОФП. Гибкость	2	Опрос
26		Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
27		Переменный бег. ОРУ. Упражнения на координацию	2	
28		Упражнения на частоту и координацию. Спринт. ОФП	2	
29		Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
30		Восстановительный кросс. ОРУ. Упражнения на гибкость	2	
31		Фартлек. ОФП. Изучение тактики бега	2	
32		Подведение итогов. Сдача нормативов	2	Тест
33		Переменный бег. ОРУ. Гибкость	2	Беседа, опрос
34		Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
35		Упражнения на координацию. Спринт. ОФП	2	Самоконтроль
36		Кросс. Упражнения с барьерами. ОФП. Гибкость	2	
37		Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	Тест
38		Метание. Упражнение с отягощением. ОРУ	2	
39		Выносливость. Спринт. ОФП	2	
40		Кросс. Специальные беговые упражнения (СБУ). ОФП	2	
41		Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
42		Фартлек. ОФП. Упражнения на гибкость	2	
43		Кросс с переменной скоростью. ОРУ	2	Тест
44		Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	



45		Выносливость. Ускорения. ОФП	2	
46		Фартлек. Гибкость. ОРУ	2	
47		Повторный бег. СБУ. ОФП	2	Беседа, опрос
48		Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
49		Упражнения с барьерами. Ускорения. ОРУ	2	
50		Кросс. Упражнения на трибунах. ОФП	2	
51		Контрольные нормативы	2	Тест
ВСЕГО часов 1 полугодие			102	

### 2-е полугодие 19 недель

№ п/п	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Тема занятия	Количество часов	Примечание
1.			Фартлек. Спринт. ОФП. Изучение разрядной сетки	2	Беседа, опрос
2.			Кросс. СБУ. Упражнения на координацию	2	Тест
3.			Выносливость. ОФП. Гибкость	2	
4.			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
5.			Техническая. Спринт. СБУ. ОРУ	2	
6.			Переменный бег в горку. ОФП. Гибкость	2	
7.			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
8.			Кросс. Статодинамика. Изучение соревновательных условий по легкой атлетике	2	Беседа, опрос
9.			Восстановительный бег. ЛФК	2	
10.			Контрольные нормативы	2	Тест
11.			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
12.			Кросс. Упражнения с барьерами. Гибкость	2	
13.			Интервальный бег. Упражнения на координацию.	2	Самоконтроль
14.			Прыжки в высоту. Упражнения с	2	

			отягощением. Спринт. Гибкость		
15.			Темповый кросс. ОРУ Гибкость	2	
16.			Восстановительный бег. ОФП. Изучение тактики бега на 400м	2	Беседа, опрос
17.			Переменный бег. Упражнения на координацию. Гибкость	2	
18.			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
19.			Кросс. Упражнения с барьерами. ОРУ	2	
20.			Интервальный бег. ОФП. Гибкость	2	
21.			Подведение итогов. Сдача нормативов	2	
22.			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
23.			Техническая. СБУ. Спринт. ОРУ	2	Беседа
24.			Переменный бег. Упражнения на координацию. Гибкость	2	
25.			Кросс. ОФП. Изучение психофизических зависимостей у спортсменов	2	Беседа, опрос
26.			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
27.			Выносливость. ОФП. ЛФК	2	
28.			Кросс. ОФП. Гибкость	2	
29.			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	Самоконтроль
30.			Интервальный бег. Упражнения на координацию. ОРУ	2	
31.			Кросс. Упражнения на статодинамику. Гибкость	2	
32.			Подведение итогов. Сдача нормативов	2	Тест
33.			Фартлек. ОФП. Выявление	2	Самоконтроль

			ошибок в технике бега		ль
34.			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
35.			Кросс. Спринт. ОРУ. Гибкость	2	
36.			Бег в горку. СБУ. Упражнения на координацию	2	
37.			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
38.			Развивающий бег. Гибкость. ОРУ	2	
39.			Выносливость. ОФП. ЛФК	2	
40.			Прыжки в длину. Прыжковые упражнения. Спринт. Гибкость	2	
41.			Техническая. Спринт. СБУ. ОРУ	2	
42.			Подведение итогов. Сдача нормативов	2	Тест
43.			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
44.			Переменный бег в горку. ОФП. Гибкость	2	
45.			Кросс. Статодинамика. Изучение присвоения разрядов	2	Беседа, опрос
46.			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
47.			Метание. Эстафеты. ОРУ. Гибкость	2	Тест
48.			Переменный бег. ОРУ. Отработка низкого старта	2	
49.			Кросс. Упражнения на координацию. Гибкость.	2	
50.			Прыжки в длину. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	Тест
51.			Выносливость. Упражнения на координацию. ОФП	2	
52.			Кросс. Спринт. ОРУ.	2	

			Гибкость		
53.			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
54.			Прыжковые упражнения. Спринт. ОФП	2	Тест
55.			Фартлек. ОФП. Гибкость	2	
56.			Прыжки в высоту. Спринт. Гибкость	2	
57.			Первенство ДЮКФП	2	Организация соревновани й
ВСЕГО часов 2 полугодие				114	
ИТОГО часов за год				216	

Согласовано:  
Начальник отдела по  
группам и видам спорта  
Е.В. Косякова \_\_\_\_\_

Утверждаю  
И.О. директор МБОУ ДО г. Керчи РК  
ДЮКФП  
А.В. Ганжелюк \_\_\_\_\_

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Педагога дополнительного образования

**Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования  
города Керчи Республики Крым «Детско-юношеский клуб физической  
подготовки»**

**Занятий группы углубленного уровня 2 год обучения**

**БУ-2 – 2 часа 3 раза в неделю**

**Отделение «Легкая атлетика»**

**на 2023-2024 учебный год**

**Первое полугодие 17 недель 102 часа**

№ п/п	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Тема занятия	Количество часов	Примечание
52			Инструктаж по ТБ. Техническая. ОФП	2	Беседа, опрос
53			Кросс. Упражнения с барьерами. Общие физические упражнения (ОФП)	2	
54			Скоростная выносливость. ОФП. Гибкость	2	
55			Кросс. Общие развивающие упражнения (ОРУ). Бег на короткие	2	Тест

		дистанции (Спринт)		
56		Интервальный бег. ОРУ. Гибкость	2	
57		Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	Тест
58		Спринт. Прыжковые упражнения. ОФП	2	
59		Бег в горку. СБУ. Гибкость	2	
60		Восстановительный кросс. ОРУ. Гибкость	2	
61		Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
62		Спринт. Изучение техники низкого старта. ОРУ	2	
63		Переменный бег. ОФП. Гибкость	2	Самоконтроль
64		Выносливость. ОФП. Упражнения на координацию.	2	
65		Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
66		Бег в горку. СБУ. Гибкость	2	
67		Прыжковые упражнения. Спринт. ОРУ	2	
68		Подведение итогов. Сдача нормативов	2	Контроль
69		Усвоение техники низкого старта. Эстафеты. ОФП.	2	
70		Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
71		Кросс. Упражнения с барьерами. ОФП. Гибкость	2	
72		Прыжки в длину. Эстафеты. ОФП.	2	Опрос
73		Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
74		Кросс. Упражнения с отягощением. Ускорения 60м	2	Самоконтроль
75		Упражнения с барьерами. Повторный бег. ОФП	2	
76		Кросс. Упражнения на трибунах. ОФП. Гибкость	2	Опрос
77		Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
78		Переменный бег. ОРУ. Упражнения на координацию	2	
79		Упражнения на частоту и координацию. Спринт. ОФП	2	
80		Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
81		Восстановительный кросс. ОРУ. Упражнения на гибкость	2	
82		Фартлек. ОФП. Изучение тактики бега	2	
83		Подведение итогов. Сдача нормативов	2	Тест
84		Переменный бег. ОРУ. Гибкость	2	Беседа, опрос
85		Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
86		Упражнения на координацию. Спринт.	2	Самоконтроль

			ОФП		
87			Кросс. Упражнения с барьерами. ОФП. Гибкость	2	
88			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	Тест
89			Метание. Упражнение с отягощением. ОРУ	2	
90			Выносливость. Спринт. ОФП	2	
91			Кросс. Специальные беговые упражнения (СБУ). ОФП	2	
92			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
93			Фартлек. ОФП. Упражнения на гибкость	2	
94			Кросс с переменной скоростью. ОРУ	2	Тест
95			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
96			Выносливость. Ускорения. ОФП	2	
97			Фартлек. Гибкость. ОРУ	2	
98			Повторный бег. СБУ. ОФП	2	Беседа, опрос
99			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
100			Упражнения с барьерами. Ускорения. ОРУ	2	
100			Кросс. Упражнения на трибунах. ОФП	2	
100			Контрольные нормативы	2	Тест
ВСЕГО часов 1 полугодие				102	

### 2-е полугодие 19 недель

№ п/п	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Тема занятия	Количество часов	Примечание
58.			Фартлек. Спринт. ОФП. Изучение разрядной сетки	2	Беседа, опрос
59.			Кросс. СБУ. Упражнения на координацию	2	Тест
60.			Выносливость. ОФП. Гибкость	2	
61.			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
62.			Техническая. Спринт. СБУ. ОРУ	2	
63.			Переменный бег в горку. ОФП. Гибкость	2	
64.			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	

65.			Кросс. Статодинамика. Изучение соревновательных условий по легкой атлетике	2	Беседа, опрос
66.			Восстановительный бег. ЛФК	2	
67.			Контрольные нормативы	2	Тест
68.			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
69.			Кросс. Упражнения с барьерами. Гибкость	2	
70.			Интервальный бег. Упражнения на координацию.	2	Самоконтроль
71.			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
72.			Темповый кросс. ОРУ Гибкость	2	
73.			Восстановительный бег. ОФП. Изучение тактики бега на 400м	2	Беседа, опрос
74.			Переменный бег. Упражнения на координацию. Гибкость	2	
75.			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
76.			Кросс. Упражнения с барьерами. ОРУ	2	
77.			Интервальный бег. ОФП. Гибкость	2	
78.			Подведение итогов. Сдача нормативов	2	
79.			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
80.			Техническая. СБУ. Спринт. ОРУ	2	Беседа
81.			Переменный бег. Упражнения на координацию. Гибкость	2	
82.			Кросс. ОФП. Изучение психофизических зависимостей у спортсменов	2	Беседа, опрос

83.			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
84.			Выносливость. ОФП. ЛФК	2	
85.			Кросс. ОФП. Гибкость	2	
86.			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	Самоконтроль
87.			Интервальный бег. Упражнения на координацию. ОРУ	2	
88.			Кросс. Упражнения на статодинамику. Гибкость	2	
89.			Подведение итогов. Сдача нормативов	2	Тест
90.			Фартлек. ОФП. Выявление ошибок в технике бега	2	Самоконтроль
91.			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
92.			Кросс. Спринт. ОРУ. Гибкость	2	
93.			Бег в горку. СБУ. Упражнения на координацию	2	
94.			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
95.			Развивающий бег. Гибкость. ОРУ	2	
96.			Выносливость. ОФП. ЛФК	2	
97.			Прыжки в длину. Прыжковые упражнения. Спринт. Гибкость	2	
98.			Техническая. Спринт. СБУ. ОРУ	2	
99.			Подведение итогов. Сдача нормативов	2	Тест
100.			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
101.			Переменный бег в горку. ОФП. Гибкость	2	
102.			Кросс. Статодинамика. Изучение присвоения разрядов	2	Беседа, опрос



103.			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
104.			Метание. Эстафеты. ОРУ. Гибкость	2	Тест
105.			Переменный бег. ОРУ. Отработка низкого старта	2	
106.			Кросс. Упражнения на координацию. Гибкость.	2	
107.			Прыжки в длину. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	Тест
108.			Выносливость. Упражнения на координацию. ОФП	2	
109.			Кросс. Спринт. ОРУ. Гибкость	2	
110.			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
111.			Прыжковые упражнения. Спринт. ОФП	2	Тест
112.			Фартлек. ОФП. Гибкость	2	
113.			Прыжки в высоту. Спринт. Гибкость	2	
114.			Первенство ДЮКФП	2	Организация соревновани й
ВСЕГО часов 2 полугодие				114	
ИТОГО часов за год				216	

Согласовано:  
Начальник отдела по  
группам и видам спорта  
Е.В. Косякова \_\_\_\_\_

Утверждаю  
И.О. директор МБОУ ДО г. Керчи РК  
ДЮКФП  
А.В. Ганжелюк \_\_\_\_\_

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**Педагога дополнительного образования**

**Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования  
города Керчи Республики Крым «Детско-юношеский клуб физической  
подготовки»**

**Занятий группы углубленного уровня 3 год обучения**

**БУ-3 – 2 часа 3 раза в неделю**

**Отделение «Легкая атлетика»**

**на 2023-2024 учебный год  
Первое полугодие 17 недель 102 часа**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата проведения по плану</b>	<b>Дата проведения по факту</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Примечание</b>
10			Инструктаж по ТБ. Техническая. ОФП	2	Беседа, опрос
10			Кросс. Упражнения с барьерами. Общие физические упражнения (ОФП)	2	
10			Скоростная выносливость. ОФП. Гибкость	2	
10			Кросс. Общие развивающие упражнения (ОРУ). Бег на короткие дистанции (Спринт)	2	Тест
10			Интервальный бег. ОРУ. Гибкость	2	
10			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	Тест
10			Спринт. Прыжковые упражнения. ОФП	2	
11			Бег в горку. СБУ. Гибкость	2	
11			Восстановительный кросс. ОРУ. Гибкость	2	
11			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
11			Спринт. Изучение техники низкого старта. ОРУ	2	
11			Переменный бег. ОФП. Гибкость	2	Самоконтроль
11			Выносливость. ОФП. Упражнения на координацию.	2	
11			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
11			Бег в горку. СБУ. Гибкость	2	
11			Прыжковые упражнения. Спринт. ОРУ	2	
11			Подведение итогов. Сдача нормативов	2	Контроль
12			Усвоение техники низкого старта. Эстафеты. ОФП.	2	
12			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
12			Кросс. Упражнения с барьерами. ОФП. Гибкость	2	
12			Прыжки в длину. Эстафеты. ОФП.	2	Опрос
12			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
12			Кросс. Упражнения с отягощением. Ускорения 60м	2	Самоконтроль
12			Упражнения с барьерами. Повторный бег. ОФП	2	
12			Кросс. Упражнения на трибунах. ОФП. Гибкость	2	Опрос

12			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
12			Переменный бег. ОРУ. Упражнения на координацию	2	
13			Упражнения на частоту и координацию. Спринт. ОФП	2	
13			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
13			Восстановительный кросс. ОРУ. Упражнения на гибкость	2	
13			Фартлек. ОФП. Изучение тактики бега	2	
13			Подведение итогов. Сдача нормативов	2	Тест
13			Переменный бег. ОРУ. Гибкость	2	Беседа, опрос
13			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
13			Упражнения на координацию. Спринт. ОФП	2	Самоконтроль
13			Кросс. Упражнения с барьерами. ОФП. Гибкость	2	
13			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	Тест
14			Метание. Упражнение с отягощением. ОРУ	2	
14			Выносливость. Спринт. ОФП	2	
14			Кросс. Специальные беговые упражнения (СБУ). ОФП	2	
14			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
14			Фартлек. ОФП. Упражнения на гибкость	2	
14			Кросс с переменной скоростью. ОРУ	2	Тест
14			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
14			Выносливость. Ускорения. ОФП	2	
14			Фартлек. Гибкость. ОРУ	2	
14			Повторный бег. СБУ. ОФП	2	Беседа, опрос
15			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
15			Упражнения с барьерами. Ускорения. ОРУ	2	
15			Кросс. Упражнения на трибунах. ОФП	2	
15			Контрольные нормативы	2	Тест
ВСЕГО часов 1 полугодие				102	

### 2-е полугодие 19 недель

№ п/п	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Тема занятия	Количество часов	Примечание
115.			Фартлек. Спринт. ОФП. Изучение разрядной сетки	2	Беседа, опрос

116.			Кросс. СБУ. Упражнения на координацию	2	Тест
117.			Выносливость. ОФП. Гибкость	2	
118.			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
119.			Техническая. Спринт. СБУ. ОРУ	2	
120.			Переменный бег в горку. ОФП. Гибкость	2	
121.			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
122.			Кросс. Статодинамика. Изучение соревновательных условий по легкой атлетике	2	Беседа, опрос
123.			Восстановительный бег. ЛФК	2	
124.			Контрольные нормативы	2	Тест
125.			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
126.			Кросс. Упражнения с барьерами. Гибкость	2	
127.			Интервальный бег. Упражнения на координацию.	2	Самоконтроль
128.			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
129.			Темповый кросс. ОРУ Гибкость	2	
130.			Восстановительный бег. ОФП. Изучение тактики бега на 400м	2	Беседа, опрос
131.			Переменный бег. Упражнения на координацию. Гибкость	2	
132.			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
133.			Кросс. Упражнения с барьерами. ОРУ	2	
134.			Интервальный бег. ОФП.	2	

			Гибкость		
135.			Подведение итогов. Сдача нормативов	2	
136.			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
137.			Техническая. СБУ. Спринт. ОРУ	2	Беседа
138.			Переменный бег. Упражнения на координацию. Гибкость	2	
139.			Кросс. ОФП. Изучение психофизических зависимостей у спортсменов	2	Беседа, опрос
140.			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
141.			Выносливость. ОФП. ЛФК	2	
142.			Кросс. ОФП. Гибкость	2	
143.			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	Самоконтроль
144.			Интервальный бег. Упражнения на координацию. ОРУ	2	
145.			Кросс. Упражнения на статодинамику. Гибкость	2	
146.			Подведение итогов. Сдача нормативов	2	Тест
147.			Фартлек. ОФП. Выявление ошибок в технике бега	2	Самоконтроль
148.			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
149.			Кросс. Спринт. ОРУ. Гибкость	2	
150.			Бег в горку. СБУ. Упражнения на координацию	2	
151.			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
152.			Развивающий бег. Гибкость. ОРУ	2	
153.			Выносливость. ОФП. ЛФК	2	

154.			Прыжки в длину. Прыжковые упражнения. Спринт. Гибкость	2	
155.			Техническая. Спринт. СБУ. ОРУ	2	
156.			Подведение итогов. Сдача нормативов	2	Тест
157.			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
158.			Переменный бег в горку. ОФП. Гибкость	2	
159.			Кросс. Статодинамика. Изучение присвоения разрядов	2	Беседа, опрос
160.			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
161.			Метание. Эстафеты. ОРУ. Гибкость	2	Тест
162.			Переменный бег. ОРУ. Отработка низкого старта	2	
163.			Кросс. Упражнения на координацию. Гибкость.	2	
164.			Прыжки в длину. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	Тест
165.			Выносливость. Упражнения на координацию. ОФП	2	
166.			Кросс. Спринт. ОРУ. Гибкость	2	
167.			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
168.			Прыжковые упражнения. Спринт. ОФП	2	Тест
169.			Фартлек. ОФП. Гибкость	2	
170.			Прыжки в высоту. Спринт. Гибкость	2	
171.			Первенство ДЮКФП	2	Организация соревновани й
ВСЕГО часов 2 полугодие				114	
ИТОГО часов за год				216	

Согласовано:  
Начальник отдела по  
группам и видам спорта  
Е.В. Косякова \_\_\_\_\_

Утверждаю  
И.О. директор МБОУ ДО г. Керчи РК  
ДЮКФП  
А.В. Ганжелюк \_\_\_\_\_

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Педагога дополнительного образования

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования  
города Керчи Республики Крым «Детско-юношеский клуб физической  
подготовки»

Занятий группы углубленного уровня 4 год обучения

БУ-4 – 2 часа 3 раза в неделю

Отделение «Легкая атлетика»

на 2023-2024 учебный год

Первое полугодие 17 недель 102 часа

№ п/п	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Тема занятия	Количество часов	Примечание
15			Инструктаж по ТБ. Техническая. ОФП	2	Беседа, опрос
15			Кросс. Упражнения с барьерами. Общие физические упражнения (ОФП)	2	
15			Скоростная выносливость. ОФП. Гибкость	2	
15			Кросс. Общие развивающие упражнения (ОРУ). Бег на короткие дистанции (Спринт)	2	Тест
15			Интервальный бег. ОРУ. Гибкость	2	
15			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	Тест
16			Спринт. Прыжковые упражнения. ОФП	2	
16			Бег в горку. СБУ. Гибкость	2	
16			Восстановительный кросс. ОРУ. Гибкость	2	
16			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
16			Спринт. Изучение техники низкого старта. ОРУ	2	
16			Переменный бег. ОФП. Гибкость	2	Самоконтроль
16			Выносливость. ОФП. Упражнения на координацию.	2	
16			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
16			Бег в горку. СБУ. Гибкость	2	

16		Прыжковые упражнения. Спринт. ОРУ	2	
17		Подведение итогов. Сдача нормативов	2	Контроль
17		Усвоение техники низкого старта. Эстафеты. ОФП.	2	
17		Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
17		Кросс. Упражнения с барьерами. ОФП. Гибкость	2	
17		Прыжки в длину. Эстафеты. ОФП.	2	Опрос
17		Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
17		Кросс. Упражнения с отягощением. Ускорения 60м	2	Самоконтроль
17		Упражнения с барьерами. Повторный бег. ОФП	2	
17		Кросс. Упражнения на трибунах. ОФП. Гибкость	2	Опрос
17		Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
18		Переменный бег. ОРУ. Упражнения на координацию	2	
18		Упражнения на частоту и координацию. Спринт. ОФП	2	
18		Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
18		Восстановительный кросс. ОРУ. Упражнения на гибкость	2	
18		Фартлек. ОФП. Изучение тактики бега	2	
18		Подведение итогов. Сдача нормативов	2	Тест
18		Переменный бег. ОРУ. Гибкость	2	Беседа, опрос
18		Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
18		Упражнения на координацию. Спринт. ОФП	2	Самоконтроль
18		Кросс. Упражнения с барьерами. ОФП. Гибкость	2	
19		Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	Тест
19		Метание. Упражнение с отягощением. ОРУ	2	
19		Выносливость. Спринт. ОФП	2	
19		Кросс. Специальные беговые упражнения (СБУ). ОФП	2	
19		Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
19		Фартлек. ОФП. Упражнения на гибкость	2	
19		Кросс с переменной скоростью. ОРУ	2	Тест
19		Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
19		Выносливость. Ускорения. ОФП	2	



19		Фартлек. Гибкость. ОРУ	2	
20		Повторный бег. СБУ. ОФП	2	Беседа, опрос
20		Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
20		Упражнения с барьерами. Ускорения. ОРУ	2	
20		Кросс. Упражнения на трибунах. ОФП	2	
20		Контрольные нормативы	2	Тест
ВСЕГО часов 1 полугодие			102	

### 2-е полугодие 19 недель

№ п/п	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Тема занятия	Количество часов	Примечание
172.			Фартлек. Спринт. ОФП. Изучение разрядной сетки	2	Беседа, опрос
173.			Кросс. СБУ. Упражнения на координацию	2	Тест
174.			Выносливость. ОФП. Гибкость	2	
175.			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
176.			Техническая. Спринт. СБУ. ОРУ	2	
177.			Переменный бег в горку. ОФП. Гибкость	2	
178.			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
179.			Кросс. Статодинамика. Изучение соревновательных условий по легкой атлетике	2	Беседа, опрос
180.			Восстановительный бег. ЛФК	2	
181.			Контрольные нормативы	2	Тест
182.			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
183.			Кросс. Упражнения с барьерами. Гибкость	2	
184.			Интервальный бег. Упражнения на координацию.	2	Самоконтроль
185.			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт.	2	

			Гибкость		
186.			Темповый кросс. ОРУ Гибкость	2	
187.			Восстановительный бег. ОФП. Изучение тактики бега на 400м	2	Беседа, опрос
188.			Переменный бег. Упражнения на координацию. Гибкость	2	
189.			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
190.			Кросс. Упражнения с барьерами. ОРУ	2	
191.			Интервальный бег. ОФП. Гибкость	2	
192.			Подведение итогов. Сдача нормативов	2	
193.			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
194.			Техническая. СБУ. Спринт. ОРУ	2	Беседа
195.			Переменный бег. Упражнения на координацию. Гибкость	2	
196.			Кросс. ОФП. Изучение психофизических зависимостей у спортсменов	2	Беседа, опрос
197.			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
198.			Выносливость. ОФП. ЛФК	2	
199.			Кросс. ОФП. Гибкость	2	
200.			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	Самоконтроль
201.			Интервальный бег. Упражнения на координацию. ОРУ	2	
202.			Кросс. Упражнения на статодинамику. Гибкость	2	
203.			Подведение итогов. Сдача нормативов	2	Тест
204.			Фартлек. ОФП. Выявление ошибок в технике бега	2	Самоконтроль

205.			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
206.			Кросс. Спринт. ОРУ. Гибкость	2	
207.			Бег в горку. СБУ. Упражнения на координацию	2	
208.			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
209.			Развивающий бег. Гибкость. ОРУ	2	
210.			Выносливость. ОФП. ЛФК	2	
211.			Прыжки в длину. Прыжковые упражнения. Спринт. Гибкость	2	
212.			Техническая. Спринт. СБУ. ОРУ	2	
213.			Подведение итогов. Сдача нормативов	2	Тест
214.			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
215.			Переменный бег в горку. ОФП. Гибкость	2	
216.			Кросс. Статодинамика. Изучение присвоения разрядов	2	Беседа, опрос
217.			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
218.			Метание. Эстафеты. ОРУ. Гибкость	2	Тест
219.			Переменный бег. ОРУ. Отработка низкого старта	2	
220.			Кросс. Упражнения на координацию. Гибкость.	2	
221.			Прыжки в длину. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	Тест
222.			Выносливость. Упражнения на координацию. ОФП	2	
223.			Кросс. Спринт. ОРУ. Гибкость	2	

224.			Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением. Спринт. Гибкость	2	
225.			Прыжковые упражнения. Спринт. ОФП	2	Тест
226.			Фартлек. ОФП. Гибкость	2	
227.			Прыжки в высоту. Спринт. Гибкость	2	
228.			Первенство ДЮКФП	2	Организация соревновани й
ВСЕГО часов 2 полугодие				114	
ИТОГО часов за год				216	

**3.4. Лист корректировки  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Легкая атлетика»**

<b>Дата внесения изменений</b>	<b>На основании / в соответствии</b>	<b>Внесённые изменения (в каком разделе программы).</b>	<b>Кем внесены изменения (Ф.И.О.подпись)</b>

Педагог ДО \_\_\_\_\_ (Ф.И.О.)

Приложение 5.

**3.5. План воспитательной работы по программе «Легкая атлетика»**

<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Календарные сроки выполнения</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Ознакомление учащихся с местом занятий, спортивной базой.	Сентябрь	Гуцуляк А.И. Пучко В.А.
2.	Инструктаж по охране труда и предупреждению травматизма.	в течении года	Гуцуляк А.И. Пучко В.А.
3.	Беседа о правилах дорожного движения.	сентябрь, декабрь, май	Гуцуляк А.И. Пучко В.А.
4.	Инструктаж по правилам пожарной безопасности во время проведения новогодних праздников	Декабрь	Гуцуляк А.И. Пучко В.А.
5.	Беседа о соблюдении санитарно- гигиенических норм.	в течении года	Гуцуляк А.И. Пучко В.А.
6.	Беседа на тему «Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь».	октябрь,	Гуцуляк А.И. Пучко В.А.
7.	Оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой, правила использования.	в течении года	Гуцуляк А.И. Пучко В.А.
8.	Беседа с родителями по результатам занятий.	1раз в квартал	Гуцуляк А.И. Пучко В.А.
9.	Проведение медицинского осмотра детей	октябрь, март	Гуцуляк А.И. Пучко В.А.
10.	Участие в физкультурно-массовых мероприятиях города.	в течении года	Гуцуляк А.И. Пучко В.А.
11.	Принимать участие в общественно- полезных мероприятиях.	в течении года	Гуцуляк А.И. Пучко В.А.
12.	Принимать участие в соревнованиях клуба.	по календарному плану	Гуцуляк А.И. Пучко В.А.
13.	Беседа: «Пропаганда антитеррористической деятельности»	Март	Гуцуляк А.И. Пучко В.А.
14.	Патриотическое воспитание	в течении года	Гуцуляк А.И. Пучко В.А.
15.	Родительские собрания	сентябрь, декабрь, май	Гуцуляк А.И. Пучко В.А.

