

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «РАДУГА»

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
Протокол №1
от «30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ-ДО ЦВР «Радуга»
Н.В. Марова
«30» августа 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
(физкультурно-спортивная направленность,
базовый уровень)
«Легкая атлетика»
с 11 лет на 3 года**

Составители:
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории
Смирнов Сергей Павлович,
педагог дополнительного образования
Юшеров Николай Витальевич,
педагог дополнительного образования
Косолюки Александр Сергеевич

г. Городец
2022 год

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	6
3. Содержание учебного плана	7
4. Календарный учебный график	14
5. Формы аттестации	14
6. Оценочные материалы	16
7. Методические материалы	17
8. Условия реализации программы	22
9. Список литературы	24

1. Пояснительная записка

Актуальность программы. Данная программа актуальна, она направлена на удовлетворение потребностей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся, так как трех занятий физической культуры в неделю недостаточно для полноценного физического развития учащихся. С целью повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту во внеурочное время. С этой задачей должно справляться спортивное объединение «Лёгкая атлетика». Для полноценного развития детям нужно двигаться, т.е. выполнять определенный двигательный режим (суточный и недельный). Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса учащегося. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетикой ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость и т.д. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Направленность программы. Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности. Программа «Лёгкая атлетика» направлена на развитие у учащихся физических и волевых качеств.

Отличительная особенность программы. Особенностью представленной программы является то, что она, основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В программе отражены основные задачи на этапах построения учебного процесса: начальной подготовки, распределение объемов основных средств по их значимости. Также особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему занятий. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной деятельности в области легкой атлетики.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Учебный процесс должен рассматриваться как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе мастерства решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию технического мастерства, выбору средств, методов и величин учебных воздействий.

Как уже ранее сказано, программа рассчитана на 3 года обучения учащихся в возрасте с 11 лет. Программа реализуется поэтапно, для каждого года отдельно с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и функциональных возможностей.

Важным условием выполнения поставленных задач является организация практических и теоретических занятий, восстановительных мероприятий, и участие учащихся в соревнованиях, конкурсах, праздниках.

При проведении занятий в спортивных секциях, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий можно воспользоваться электронным ресурсом «Российская электронная школа». Усилить лекционный компонент (истории спорта, онлайн беседы, мероприятия и встречи). С целью приобщения обучающихся к общекультурным и национальным ценностям российского общества в образовательной деятельности физкультурно-спортивной направленности возможно использование дат, имеющих отношение к сфере физической культуры и спорта, а также организовать проектную деятельность в очно-заочной форме. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» - физкультурно – спортивная. (<http://фцоомфв.рф/>).

Новизна и педагогическая целесообразность. Занятия по программе «Лёгкая атлетика» разнообразны и многофункциональны, использованием средств и методов работы с младшими школьниками и подростками. В разделе «Специальная физическая подготовка» идёт углублённое изучение отдельного вида легкой атлетики – спринтерского бега. Целесообразность занятий по программе обусловлена её благотворным влиянием на костно-мышечный аппарат, на его укрепление, и на полноценное развитие. Систематические занятия по программе «Лёгкая атлетика» способствуют лучшему усвоению знаний по различным предметам в рамках школьной программы. Ребёнок становится самокритичным по отношению к своим поступкам и действиям, более решительно действует в выборе правильных действий, а также занятия дисциплинируют и обеспечивают рациональное распределение времени в учёбе и работе.

Психологические возрастные особенности

Не вызывает сомнений тот факт, что в развитии психических качеств юных спортсменов наблюдаются определенные этапы преимущественного развития («сензитивные периоды»), характерны для конкретного качества.

В возрасте 7-10 лет начинается формирование устойчивых мотивов к физической активности. В этот период такие мотивы еще не перерастают в стойкие и осознанные интересы к спортивным занятиям.

Эмоциональный фактор остается ведущим для приобщения к ним, но вместе с тем, привычки, регламентирующие систематичные занятия физическими упражнениями, уже могут быть достаточно устойчивыми.

В период с 10 до 11 видимых изменений в пространственной ориентировке не наблюдается, то обнаруживается качественный скачок в период 12-14 лет.

В последующие годы показатели пространственной ориентировки достигают уровня взрослых людей.

Цель программы – Создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Задачи:

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям л/атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытие потенциала каждого ребенка;
- развитие морально-волевых качеств;
- развитие внимания, мышления.

Объем и срок освоения программы

Общий объем учебного плана составляет 648 часов, который должен быть выполнен полностью за три года обучения. Занятия проводятся с сентября по май.

Минимальный возраст для зачисления на обучение по данной программе – 11 лет.

Срок обучения по программе - 3 года.

Наполняемость групп и режим занятий

Количество занимающихся в группе – до 15 человек, согласно нормам СанПиН.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного занятия не должна превышать двух академических часов.

Формы занятий: - групповые, индивидуальные, дистанционные.

Ожидаемый результат реализации программы:

- формирование знаний, умений и навыков по программе.
- вовлечение обучающихся в систему регулярных занятий.

Нормативно – методические и правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации №996-р от 29 мая 2015 года;
3. Концепция развития дополнительного образования детей. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Письмо Министерства образования Нижегородской области от 30.05.2014 №316-01-100-1674/14 «Методические рекомендации по разработке образовательной программы образовательной организации дополнительного образования».
6. Методическое письмо о структуре дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей программы (к экспертизе в НМЭС ГБОУ ДПО НИРО)/ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования».

Указ губернатора Нижегородской области п. 5.9. от 13 марта 2020 № 27 «О введении режима повышенной готовности»), а также санитарно-эпидемиологических требований к условиям организации обучения в общеобразовательных организациях СанПиН 2.4.2.2821-10, с учетом всех

требований Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор) в части, касающейся недопущения распространения вирусных и инфекционных заболеваний в образовательных учреждениях и других объектах социальной инфраструктуры для детей и молодежи.

Уставом МБОУ ДО ЦВР «Радуга», положением о дополнительной (общеразвивающей) программе МБОУ ДО ЦВР «Радуга».

7. Нормативная основа для сетевого взаимодействия статья Федерального закона «Об образовании в РФ №273 от 29.12.2012 ст.15, в редакции ФЗ от 12.12.2019- №403 ст.15.

8. Реализация образовательных программ с применением электронного оборудования и дистанционных образовательных технологий в редакции Федерального Закона от 26.07.2019 №232-ФЗ.

2. Учебный план

Название раздела (модули)	Количество часов			Формы
	теория	практика	всего	
Модуль 1 года обучения	16	200	216	Занятия
Модуль 2 года обучения	16	200	216	Занятия
Модуль 3 года обучения	16	200	216	Занятия
Итого по программе	48	600	648	

3. Содержание учебного плана

Разделы	Количество часов					
	Теоретическая подготовка			Практическая подготовка		
Теоретическая подготовка:	16	16	16			
Комплектование группы	3					
Развитие спорта в России и за рубежом	1	1	1			
Техника безопасности, контроль и самоконтроль	1	1	1			
Питание, гигиена, закаливание	1	1	1			
Медицинский контроль	1	1	1			
Морально-волевая подготовка	1	2	2			
Беседы	1	2	2			
Походы	2	2	2			
Экскурсии	2	2	2			
Установка и разбор проведённых игр, соревнований	1	2	2			
Промежуточная аттестация	2	2	2			
Общая физическая подготовка:				92	63	40
Гладкий бег				9	5	4
Бег с ускорением				9	5	4
Бег по пересечённой местности				9	5	4
Кроссовая подготовка				8	6	4
Обще - развивающие упражнения				8	5	3
Прыжковые упражнения				8	4	3
Выпады и приседания				8	6	3
Упражнения с предметами				8	6	3
Упражнения без предметов				6	6	3
Метания				6	5	3
Подвижные игры				7	5	3
Спортивные игры				6	5	3

Специальная физическая подготовка:				37	48	62
Упражнения на равновесие				3	4	4
Прыжковые упражнения				2	4	6
Выпады и приседания				3	5	4
Различные повороты				3	3	6
Старты из разных положений				3	3	4
Передвижение в ограниченных зонах				3	4	4
Прыжковые упражнения из разных исходных положений				3	4	6
Челночный бег				3	4	4
Статические упражнения				3	3	3
Упражнение на развитие скоростных качеств				3	4	6
Упражнения на развитие выносливости				3	4	6
Упражнения на развитие силы				3	3	5
Висы и упоры				2	3	4
Техническая подготовка:				56	58	58
Стойка				3	3	3
Бег по дистанции				4	4	4
Прохождение поворотов				4	4	4
Бег с ускорением				4	4	4
Бег на короткие дистанции				4	4	4
Переход с ходьбы на бег				4	4	4
Переход с бега на ходьбу				4	4	4
Командный бег				3	3	3
Бег по пересечённой местности				3	3	3
Бег за лидером				3	3	3
Скоростная подготовка				3	3	3
Работа рук при беге				3	3	3
Работа ног при беге				3	3	3
Эстафетный бег				3	3	3
Бег с барьерами				3	3	3
Бег в сложных условиях				3	3	3
Бег на средние дистанции				2	3	3

Финишный бег				2	1	1
Тактическая подготовка:					12	18
Бег за лидером					2	2
Стартовый разгон					2	2
Бег с использованием рельефа					2	3
Бег с изменением темпа (скорости)					1	2
Бег в сложных погодных условиях					2	3
Командный бег					2	3
Финишный бег					1	3
Учебные старты:				11	15	18
В спортивных залах				3	4	4
На открытых площадках				3	3	5
Кросс по улицам города				2	4	4
Кросс по пересеченной местности				3	4	5
Оценочные материалы:				4	4	4
Промежуточная				4	4	4

Теоретическая подготовка

Темы:

1. Основы техники безопасности и соблюдение требований охраны труда на занятиях. Правила внутреннего распорядка для обучающихся.
2. Понятие о физической культуре и спорте, спортивные занятия (физическая культура, как средство всестороннего развития личности).
3. Инвентарь и оборудование, хранение и уход за ним.
4. Основы техники и тактики.
5. Основные сведения о строении и функциях организма человека.
6. Обзор развития вида спорта
7. Личная и общественная гигиена (гигиенические требования к одежде, обуви, местам занятий: правил личной гигиены, режим дня, сна, отдыха; уход за телом, полостью рта: профилактика вредных привычек: правила поведения и безопасности при выполнении физических упражнений; основные правила закаливания.
8. Установка перед контрольными забегами.
9. Воспитание моральных качеств спортсмена.

Общая физическая подготовка

(развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости).

1) Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанции, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2) Гимнастические упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. 15 различных исходных положений - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, «переталкивание», приседания, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3) Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения на снарядах (перекладина, гимнастическая стенка массового типа) - висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание.

Упражнения с гантелями, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

Упражнения с мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, в движении.

4) Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5) Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки), «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель», «Мяч среднему». «Охотники и утки». «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень», «Вышибалы» и т.д.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6) Легкоатлетические упражнения. Бег на 30,60, 100м., 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки.

Специальная физическая подготовка

1-2 года обучения

Специальные упражнения для бегунов (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, движения руками - как при беге, беговые движения ногами, лежа на спине и «стоя на лопатках», прыжковый бег, прыжки на одной и двух ногах и др.).

Специальные упражнения для прыгуна в высоту с разбега:

- выпрыгивания, полуприседания с отягощением
- выпрыгивания с гирей
- наклоны назад с поворотом влево и вправо
- спрыгивания и запрыгивание на возвышение в 40-60 см, прыжки через препятствия 5-6 штук, подпрыгивание на двух ногах в песке и др.

Специальные упражнения прыгуна в длину:

- подпрыгивание на двух ногах, многократные прыжки с одной ноги на другую
- многократные прыжки на двух ногах через препятствия
- выпрыгивания из глубокого приседа и полу-приседа
- выпрыгивания вверх из положения стоя на одной ноге на гимнастической скамейке, максимально согнутой ногой из положения стоя и др.).

Специальные упражнения для метателя:

- жим штанги двумя руками,
- правая нога впереди,
- жим штанги из положения штанги на плечах,
- поднимание штанги к груди, полуприседания с быстрым вставанием, б

- броски мяча двумя руками снизу - вперед, броски мяча двумя руками назад через голову, комплекс упражнений с гимнастической палкой на верхний плечевой пояс и др.).

В специально физическую подготовку входит развитие специальных качеств как: скоростно-силовые качества, специальная выносливость, специальная сила.

3-год обучения

Скоростно-силовая подготовка - способность учащегося выполнять упражнения, требующая проявления взрывной силы (способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время).

Специальная выносливость - способность эффективно выполнять спортивную работу, несмотря на возникшее утомление.

Специальная сила - способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время. Проявление силы с максимальным ускорением (например, сила, развиваемая при отталкивании прыгуна).

Повторный бег на отрезках до 100м

Повторный бег до 300м

Переменный бег (60-180м)

Специальные беговые упражнения

Старты из различных исходных положений

Скачки и прыжки на одной и двух ногах

Спринтерский бег, эстафеты

Упражнения с отягощениями

Бег с ходу, со старта, с гандикапом

Техническая подготовка

1- 3 год обучения

Понятие о технической подготовке легкоатлетического многоборья: бег, прыжки в длину, прыжки в высоту, метания.

Техника - как способ достижения наилучшего результата.

Упражнения технического характера выполняются в начале занятия, после разминки. Упражнения повторяют, пока изучаемое движение выполняется свободно, без излишних напряжений и искажений. При появлении усталости упражнения для совершенствования техники обычно прекращаются, хотя в некоторых случаях их следует продолжать, так как этого требует выполнение избранного вида легкой атлетики в соревновательных условиях. Интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления работоспособности.

Стойка
Бег по дистанции
Прохождение поворотов
Бег с ускорением
Бег на короткие дистанции
Переход с ходьбы на бег
Переход с бега на ходьбу
Командный бег
Бег по пересечённой местности
Бег за лидером
Скоростная подготовка
Работа рук при беге
Работа ног при беге
Эстафетный бег
Бег с барьерами
Бег в сложных условиях
Бег на средние дистанции
Финишный бег

Тактическая подготовка

2-3 год обучения

Цель - дать новичку – легкоатлету те знания и умения, привить такие навыки и качества, которые способствовали бы успешной его деятельности.

Тактика легкоатлета – это способ ведения спортивной борьбы на уровне физической и волевой подготовленности, от состава участников соревнований.

Тактика в беге разнообразна (тактика лидирования, преследования, изматывающих рывков во время лидирования, ускорений или наоборот,

Бег за лидером
Стартовый разгон
Бег с использованием рельефа
Бег с изменением темпа (скорости)
Бег в сложных погодных условиях
Командный бег
Финишный бег

4. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1,2,3 год	01.09	31.05	38	216 (при нагрузке 6 часов в неделю)	3 раза в неделю по 2 академических часа (академический час равен 45 мин.)

5. Формы аттестации

Степень практических умений и навыков, освоения программных требований первого года обучения определяется проведением промежуточной аттестации обучающихся по разделам учебного плана:

- теоретическая подготовка
- общая физическая подготовка
- специальная физическая подготовка
- тактическая подготовка
- техническая подготовка
- учебные и тренировочные старты

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании результатов промежуточной аттестации

Освоение программы завершается обязательной промежуточной аттестацией.

Ожидаемые результаты по возрастным особенностям:

1 год

- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни
- улучшение физических кондиций
- развитие чувства коллективизма

2 год

- рост уровня развития физических качеств
- освоение основных элементов в легкой атлетике

3 год

- рост личностного развития ребёнка
- умение ребёнком оценивать свои достижения
- выявление одаренных обучающихся

6. Оценочные материалы промежуточной аттестации учащихся по годам обучения

Возраст	Оценки	Основные тесты										Дополнительные тесты					
		ОФП (1-3 годов обучения)										ОФП (1-3 годов обучения)					
		Челночный бег 3x9м. (сек.)		Бег 5 мин (м.)		Гибкость (см.)		Бег 30 м (см.)		Прыжок в длину с места (см.)		Бег на месте 10сек, (кол, раз)		Отжимные в упоре лежа за 30 сек. (кол. раз.)		Многоскоки (с ноги на ногу)(м.)	
Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	М	Д	М	Д	М	Д		
11 лет	5	8,4 -	8,2-	1120 -	1220-	16 -	11 -	6,2 -	6,0-	150 -	170-	57-67	56-63	18	14	10,0	9,0
	4	8,5 – 8,9	8,3- 8,7	1020 - 1120	1100- 1215	5,5 – 15,5	0,5-10,5	6,3 -6,7	6,1-6,5	140 -149	155-170	56-66	55-62	16	12	9,5	8,5
	3	9,0 – 9,4	8,8- 9,2	920 - 1020	940- 1100	От - 5-5	0 - -10,0	6,8 -7.2	6,6-7,0	130 -140	140-155	47-56	46-55	14	10	9,0	8,0
	2	9,5 - 9,9	9,3- 9,7	820 - 920	820- 930	От -5,5 – -15	-10,5-20	7.3 -7.7	7,1-7,5	120 -130	125-140	37-46	36-45	12	9	8,5	7,5
	1	10,0 -	9,8-	815 -	815-	От - 16 -	-21	7.8 -	7,6-	119 -	124-	36 -	35 -	10	6	8,0	7,0
12- 13 лет	5	8,0 -	7,9-	1200 -	1280-	16 -	11-	5,9 -	5,7-	165 -	185-	69 -	66 -	20	16	11,5	10,0
	4	8,1 – 8,6	8,0- 8,4	1100 - 1200	1140- 1275	От 5,5 – -5	0,5-10,5	6,0 -6,4	5,8-6,1	155 -164	170-185	57-67	56-65	17	14	11,0	9,5
	3	8,7 – 9,2	8,5- 8,9	1000 - 1100	1000- 1140	От -5,5 –	0- -10,0	6,5 -6,9	6,2-6,7	145 -154	155-170	48-57	47-56	15	13	10,5	9,0
	2	9,3 – 9,8	9,0- 9,4	900 - 1000	900- 1000	От -5,5 - -15	-10,5 -20	7,0 -7,4	6,8-7,2	135 -145	140-155	38-47	37-47	13	10	10,0	8,5
	1	9,9 -	9,5-	890 -	890-	От- 16 -	- 21	7,5	7,3-	134 -	140-	37 -	36 -	11	7	9,5	8,0
14 лет	5	7,8 -	7,7	1260 -	1360-	16 -	11-	5,7 -	5,3-	180 -	190-	68 -	66 -	22	17	12,5	10,5
	4	7,9 – 8,4	7,8- 8,2	1160 - 1260	1210- 1350	От 5,5 - -15,5	0,5-10,5	5,8 -6,2	5,4-5,8	170 - 180	180-190	58-67	57-65 -	20	15	12,0	10,0
	3	8,5 – 8,9	8,3- 8,7	1060 - 1160	1060- 1200	От -5-5	0- -10,5	6,3 – 6,7	5,9-6,3	160 - 170	170-180	48-57	47-56	17	14	11,5	9,5
	2	9,1 - 9,6	8,8- 9,2	960 - 1060	960- 1060	От -5,5 - -15	-10,5-20	6,8 – 7,2	6,4-6,8	150 - 160	160-170	38-47	37-46	14	11	11,0	9,0
	1	9,7 -	9,3-	950 -	950-	От -16 -	-21	7,3 -	6,9-	149 -	159-	37 -	36 -	11	9	10,5	8,5

Промежуточная аттестация по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса и оценивается оценкой «зачтено» или «не зачтено». При ответе на 60 % вопросов и более ставится оценка «зачтено» на всех годах обучения. Обучающиеся 1-3 года оцениваются по пяти основным и трем дополнительным тестам. Считать аттестованным, если обучающийся набрал 21 балл и более. Промежуточная аттестация по разделу «Технико - тактическая подготовка» проводится на основании экспертной оценки педагога: выполнение обучающимися технико – тактических приемов на аттестационных занятиях с выставлением оценки «зачтено», «не зачтено» на всех годах обучения.

7. Методические материалы

№	программы	Разделы Формы проведения	Приёмы и методы организации учебно- воспитательно го процесса	Методические и дидактические материалы	Техническая оснащённость занятий	Формы подведения итогов
Теоретические занятия.						
1	Развитие л/атлетики в России и за рубежом.	Групповые	Рассказ, беседа.	Таблицы, плакаты, литература, фильмы.	Видеофильмы	Занятия
2	Общая и специальная физическая подготовка	Групповые	Рассказ, показ	Литература, таблицы, плакаты.	видеофильмы	Занятия
3	Тактическая подготовка	Индивидуальные Групповые	Рассказ, показ	Литература, плакаты	Видеофильмы	Занятия
4	Техническая подготовка	Индивидуальные Групповые	Рассказ, показ	Литература, плакаты	Видеофильмы	Занятия
5	Установка и разбор проведённых занятий	Индивидуальные Групповые	Рассказ, показ	Литература	Компьютерное моделирование	Занятия
Практические занятия.						
Общая физическая подготовка						
1	Упражнения для укрепления костного аппарата	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятия
2	Упражнения для	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное	Спортивный	Занятия

	плечевого пояса			сопровождение	инвентарь	
3	Упражнения для мышц шеи	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятия
4	Упражнения для туловища	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятия
5	Упражнения для ног	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятия
6	Упражнения для рук	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятия
7	Прыжковые упражнения	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятия
8	Выпады и приседания	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятия
9	Подвижные игры	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятия
10	Упражнения на равновесие	Групповые	Рассказ, показ	Литература	Спортивный инвентарь	Занятия
12	Передвижение по гимнастической скамейке	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы Специальная литература	Спортивный инвентарь	Занятия
13	Выпады и приседания	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы Специальная литература	Спортивный инвентарь	Занятия
14	Перенос веса тела с одной ноги на другую	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы Специальная литература	Спортивный инвентарь	Занятия
15	Прыжковые упражнения	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы Специальная литература	Спортивный инвентарь	Занятия
16	Повороты в левую и правую стороны скрестными шагами	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы Специальная литература	Спортивный инвентарь	Занятия
17	Старт из различных положений	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы Специальная литература	Спортивный инвентарь	Занятия

18	Кувырки	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы Специальная литература	Спортивный инвентарь	Занятия
Техническая подготовка						
1	Работа рук и ног на разных дистанциях	Индивидуальные Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятия
2	Положение туловища и головы	Групповые Индивидуальные	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятия
3	Способы остановки	Групповые Индивидуальные	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятия
4	Постановка стоп	Групповые Индивидуальные	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятия
5	Синхронная работа рук и ног	Групповые Индивидуальные	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятия
6	Особенности дыхания	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятия
7	Особенности бега в закрытых залах	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика,	Спортивный инвентарь	Занятия

				видеофильмы		
8	Особенности бега на свежем воздухе	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятия
9	Финишный бег	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятия
10	Стартовый разгон	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятия
Тактическая подготовка						
1	Бег на длинные дистанции	Групповые Индивидуальные	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика, музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятия
2	Командный бег	Групповые Индивидуальные	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика, музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятия
3	Бег за лидером	Групповые Индивидуальные	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика, музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятия
4	Многочасовой бег	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика, музыкальное	Спортивный инвентарь	Занятия

				сопровождение		
5	Переход с бега на ходьбу и на оборот	Групповые Индивидуальные	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика	Спортивный инвентарь	Занятия
6	Бег в зимних условиях	Групповые Индивидуальные	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика		Занятия
Учебные старты						
1	В закрытых залах	Групповые Индивидуальные	Рассказ, показ	Видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятия
2	На открытых площадках	Групповые Индивидуальные	Рассказ, показ, беседа	Видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятия

8. Условия реализации программы (Материально-техническое обеспечение)

1. Гимнастические стенки – 6-8 пролетов
2. Гимнастические скамейки – 3-4 шт.
3. Гимнастические маты – 4-6 шт.
4. Скакалки – 15 шт.
5. Мячи набивные (1-2кг.) – 6-8 шт.
6. Гантели различной тяжести – 6-8 шт.
7. Резиновые амортизаторы – 6 шт.
8. Гимнастические обручи – 6 шт.
9. Мячи малые – 8 шт.
10. Шведская стенка – 1 шт.
11. Конусы – 12 шт.
12. Стартовые колодки (упоры) – 4 шт.
13. Секундомеры – 2 шт.
14. Эспандеры – 6 шт.

Минимальный возраст для зачисления на обучение по данной программе – 11 лет.
Срок обучения по программе - 3 года.

Для реализации образовательных программ используется модель сетевого взаимодействия, для расширения социальных, педагогических возможностей, границ взаимодействия, что приводит не только к созданию единой образовательной среды, но и становится необходимостью для дальнейшего существования системы дополнительного образования в современных условиях. Сетевое взаимодействие позволяет усиливать ресурс учреждения за счет ресурсов других образовательных организаций, совместное обеспечение образовательного процесса материально-технической базы по соответствующей программе.

Наполняемость групп и режим занятий

Количество занимающихся в группе – до 15 человек.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного занятия не должна превышать двух академических часов.

Формы занятий: - групповые, индивидуальные, поточный.

Для оценки эффективности реализации программы используются следующие критерии:

- стабильность состава обучающихся, регулярность посещения занятий;
- гармоничное развитие обучающихся;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой доврачебной помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля.

Методическая часть

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон образовательного процесса: теоретической, физической, технической, тактической подготовок.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала в течение обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями, в постепенном усложнении

содержания занятий, в росте дозирования нагрузок, в единстве задач, средств и методов обучения.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи: педагоги могут вносить свои коррективы в построение занятий, не нарушая общих подходов, в том числе размещение методических материалов на сайте образовательных учреждений.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

- словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
 - наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
 - практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Основные средства обучения:

- упражнения для изучения техники, тактики легкой атлетики и совершенствование в ней;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- учебные и тренировочные забеги.
- разбор учебных, тренировочных забегов и соревнований.

Дидактическое обеспечение образовательного процесса: учебные фильмы, учебно-демонстрационные плакаты, видеофильмы.

Уровень подготовки педагога дополнительного образования должен соответствовать всем требованиям, которые к нему предъявляются. Иметь: соответствующее педагогическое образование; педагогический опыт работы; знания программного материала; возможности для профессионального диалога педагогов, реализующих программы ДО, родителей и общественных организаций; взаимодействие и распространение опыта на основе Internet – технологий, проведения интернет занятий при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

9. Список литературы

Список литературы для педагогов:

1. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: - Челябинск, 2003
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1998
3. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М., 2008
4. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2010
5. Озолин Э.С. Спринтерский бег. – М.: ФиС, 2002
6. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: ФиС, 2001

Список литературы для учащихся и родителей:

1. Дикуль В.И. Как стать сильным. – М.: Знание, 2005
2. Коростылев Н.Б. Слабые стороны здоровья. – М.: Знание, 1997
3. Кулешов А.П. Эстафета. – М.: Физкультура и спорт, 2007
4. Ольшанский Д.В. «Я – сам!» (очерки становления и развития детского «Я»). – М.: Знание, 2003
5. Роднина И.К., Зайцев А.Г. Олимпийская орбита. – М.: Физкультура и спорт, 2001