

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ № 3**

Принята на заседании
Педагогического совета
от 30.04.2024
Протокол № 8



Утверждаю:
Директор МБОУ лицея №3
А.В. Тостановский
Приказ №13-13-230/4
от 30.04.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

«Легкая атлетика»

физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 10-17 лет
Срок реализации программы: 34 недели
Общее количество часов: 102 часа

Автор-составитель программы:
Белоножкин Владимир Валерианович,
педагог дополнительного образования

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «Лёгкая атлетика» разработана с учетом основных направлений тренировочного процесса в условиях Северного региона. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья. Программа предоставляет возможность заниматься всем обучающимся независимо от уровня физической подготовленности и функциональных способностей. В процессе реализации программы планируется: участие в соревнованиях по легкой атлетике муниципального, межмуниципального и регионального уровня; выполнение нормативов юношеских спортивных и спортивных разрядов.

Программа разработана для разновозрастных групп обучающихся 10-13 и 14-17 лет.

Программа реализуется в течение 9 месяцев, 34 недели, 3 часа в неделю, всего 102 часа.

Формы проведения занятий во время обучения: учебно-тренировочные занятия, соревнования, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов, контрольное тестирование, самостоятельная подготовка, просмотр видеоматериалов, лекции, экскурсии.

В процессе реализации программы необходима материально-техническая база:

1. Спортивный зал.
2. Спортивная площадка.
3. Прыжковые сектора.
4. Легкоатлетический инвентарь и оборудование.
5. Баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи, мячи для метания, набивные мячи.
6. Гимнастическое оборудование и инвентарь.
7. Спортивное нестандартное оборудование и инвентарь

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Название программы	«Лёгкая атлетика»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	Базовый
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Белоножкин Владимир Валерианович
Год разработки	2024
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Принята на заседании педагогического совета от «30» 04. 2024г. Протокол № 8 Приказ № ЛЗ-13-230/4 от «30» 04. 2024г. «Об утверждении локальных актов»
Информация о наличии рецензии	нет
Цель	Создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию и укреплению здоровья занимающихся посредством освоения основ содержания физкультурно-спортивной деятельности с легкоатлетической направленностью.
Возрастная группа 10-13 лет	
Задачи	Обучающие 1. сформировать начальные знания в области спортивной тренировки; 2. обучить начальным правилам и приемам технической, тактической, теоретической и психологической подготовки; 3. освоить начальные методы, навыки и приемы контроля физической нагрузки при тренировочных занятиях; 4. дать представление о начальных правилах проведения соревнований по легкой атлетике. Развивающие: 1. способствовать повышению начального уровня общей и специальной физической подготовки; 2. развивать начальный уровень технической и соревновательной подготовки в данном виде спорта; 3. освоить возможность для начального развития физических качеств, укрепления здоровья, расширения функциональных возможностей организма, Воспитательные: 1. способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств, навыков самоорганизации и умения действовать в коллективе; 2. способствовать развитию чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи; 3. способствовать выполнения навыков к самостоятельным занятиям избранным видом спорта
Планируемые результаты	Предметные результаты. Обучающиеся овладеют:

	1. формированием начальных знаний в области спортивной тренировки; 2. обучением начальным правилам и приемам технической, тактической, теоретической и психологической подготовки; 3. освоением начальными методами, навыками и приемами контроля физической нагрузки при тренировочных занятиях; 4. представлением о начальных правилах проведения соревнований по легкой атлетике. Метапредметные результаты. Обучающиеся научатся: 1. способности повышать начальный уровень общей и специальной физической подготовки; 2. развивать начальный уровень технической и соревновательной подготовки в данном виде спорта; 3. освоению возможности для начального развития физических качеств, укрепления здоровья, расширения функциональных возможностей организма. Личностные результаты. Обучающиеся научатся: 1. способности к воспитанию нравственных и волевых качеств, навыков самоорганизации и умения действовать в коллективе; 2. способности развития чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи; 3. способности выполнения навыков к самостоятельным занятиям избранным видом спорта.
Возрастная группа 14-17 лет	
Задачи	Обучающие 1. сформировать основные знания в области спортивной тренировки; 2. обучить основным правилам и приемам технической, тактической, теоретической и психологической подготовки; освоить основные методы, навыки и приемы контроля физической нагрузки при тренировочных занятиях; 4. дать представление об основных правилах проведения соревнований по легкой атлетике. Развивающие: 1. способствовать повышению основного уровня общей и специальной физической подготовки; 2. развивать основной уровень технической и соревновательной подготовки в данном виде спорта; 3. освоить возможность для основного уровня развития физических качеств, укрепления здоровья, расширения функциональных возможностей организма. Воспитательные: 1. способствовать освоению социальных норм, правил поведения, навыков самоорганизации и умения действовать в коллективе; 2. способствовать формированию ответственного отношения к учению, саморазвитию и самообразованию; 3. способствовать развитию чувства коллективизма, ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи.
Планируемые результаты	Предметные результаты. Обучающиеся овладеют:

	1. формированием основных знаний в области спортивной тренировки; 2. обучением основным правилам и приемам технической, тактической, теоретической и психологической подготовки; 3. освоением основными методами, навыками и приемами контроля физической нагрузки при тренировочных занятиях; 4. представлением об основных правилах проведения соревнований по легкой атлетике. Метапредметные результаты. Обучающиеся научатся: 1. способности повышать основной уровень общей и специальной физической подготовки; 2. развитию основного уровня технической и соревновательной подготовки в данном виде спорта; 3. освоению возможности для развития основного уровня физических качеств, укрепления здоровья, расширения функциональных возможностей организма. Личностные результаты. Обучающиеся научатся: 1. способности освоения социальных норм, правил поведения, навыков самоорганизации и умения действовать в коллективе; 2. способности формирования ответственного отношения к учению, саморазвитию и самообразованию; 3. способности развития чувства доброжелательности, ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи.
Срок реализации программы	9 месяцев / 34 недели
Количество часов в неделю/ год	3/102
Возраст обучающихся	10-17 лет
Формы занятий	Учебно-тренировочные занятия, соревнования, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов, контрольное тестирование, самостоятельная подготовка, просмотр видеоматериалов, лекции, экскурсии.
Методическое обеспечение	Учебно-тренировочные занятия: индивидуальные, групповые, фронтальные. Методика формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств Метод сочетания нагрузки и отдыха Равномерный метод Переменный метод Повторный метод Интервальный метод Соревновательный метод Контрольный метод Игровой метод Метод игровой тренировки Здоровьесберегающие технологии
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения,	1. Спортивный зал. 2. Спортивная площадка. 3. Прыжковые сектора. 4. Легкоатлетический инвентарь и оборудование.

ИКТ и др.)	5. Баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи, мячи для метания, набивные мячи. 6. Гимнастическое оборудование и инвентарь. 7. Спортивное нестандартное оборудование и инвентарь
------------	---

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с актуальными нормативно-правовыми актами федерального и регионального уровней:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Положение о разработке и оформлении дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы МБОУ лица № 3.

А также другими Федеральными законами, иными нормативными правовыми актами РФ, законами и иными нормативными правовыми актами субъекта РФ (Ханты-Мансийского автономного округа – Югры), содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей, нормативными и уставными документами МБОУ Лицей №3.

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Актуальность программы: Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что она позволяет учащимся восполнить недостаток умений и овладеть необходимыми навыками во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «Лёгкая атлетика» в школьной программе, недостаточно для качественного овладения двигательными навыками и в особенности техническими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических и технических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень физической подготовленности на занятиях и принимать участие в соревнованиях по лёгкой атлетике, Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в интернете, просмотра учебных программ физкультурно-спортивной направленности, видеоматериалов по технике и тактике легкоатлетических дисциплин.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: базовый.

Отличительные особенности программы: Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических и технических действий и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высоких результатов в соревнованиях, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять

мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов и стремлению к победам.

Адресат программы: программа рассчитана на разновозрастную группу обучающихся 10-13 и 14-17 лет

Количество обучающихся в группе: 20 человек

Срок реализации программы: 9 месяцев, 34 недели

Объем программы: 102 часа

Режим занятий: 3 занятия в неделю, по 1 академическому часу

Форма обучения: очная

Цель и задачи программы.

Цель:

Создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию и укреплению здоровья занимающихся посредством освоения основ содержания физкультурно-спортивной деятельности с легкоатлетической направленностью.

Задачи:

Возрастная группа 10-13 лет

Обучающие

1. сформировать начальные знания в области спортивной тренировки;
2. обучить начальным правилам и приемам технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
3. освоить начальные методы, навыки и приемы контроля физической нагрузки при тренировочных занятиях;
4. дать представление о начальных правилах проведения соревнований по легкой атлетике.

Развивающие:

1. способствовать повышению начального уровня общей и специальной физической подготовки;
2. развивать начальный уровень технической и соревновательной подготовки в данном виде спорта;
3. освоить возможность для начального развития физических качеств, укрепления здоровья, расширения функциональных возможностей организма,

Воспитательные:

1. способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств, навыков самоорганизации и умения действовать в коллективе;
2. способствовать развитию чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
3. способствовать выполнению навыков к самостоятельным занятиям избранным видом спорта

Возрастная группа 14-17 лет

Обучающие:

1. сформировать основные знания в области спортивной тренировки;
2. обучить основным правилам и приемам технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
3. освоить основные методы, навыки и приемы контроля физической нагрузки при тренировочных занятиях;
4. дать представление об основных правилах проведения соревнований по легкой атлетике

Развивающие:

1. способствовать повышению основного уровня общей и специальной физической подготовки;
2. развивать основной уровень технической и соревновательной подготовки в данном виде спорта;
3. освоить возможность для основного уровня развития физических качеств, укрепления здоровья, расширения функциональных возможностей организма.

Воспитательные:

1. способствовать освоению социальных норм, правил поведения, навыков самоорганизации и умения действовать в коллективе;
2. способствовать формированию ответственного отношения к учению, саморазвитию и самообразованию;
3. способствовать развитию чувства коллективизма, ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи

Учебный план программы

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Основы знаний	4	-	4	
1.1.	Правила поведения и ТБ на занятиях лёгкой атлетики	1	-	1	Опрос
1.2.	Техника выполнения легкоатлетических упражнений	1	-	1	Опрос
1.3	Упражнения для развития физических способностей	1	-	1	Опрос
1.4	Основные положения правил соревнований по лёгкой атлетики	1	-	1	Опрос
2	Общефизическая подготовка	3	21	24	
2.1.	Упражнения без предметов	1	7	8	Выполнение заданий
2.2.	Упражнения с предметами и с партнёром	1	7	8	Выполнение заданий
2.3	Спортивные и подвижные игры	1	7	8	Выполнение заданий
3	Специальная физическая подготовка	4	32	36	
3.1	Скоростные упражнения	1	8	9	Выполнение заданий
3.2	Скоростно-силовые упражнения	1	8	9	Выполнение заданий
3.3	Упражнения на выносливость	1	8	9	Выполнение заданий
3.4	Силовые упражнения	1	8	9	Выполнение заданий
4	Технико-тактическая подготовка	4	28	32	
4.1	Бег на короткие дистанции	1	7	8	Выполнение заданий
4.2	Прыжковые дисциплины	1	7	8	Выполнение заданий
4.3	Бег на средние и длинные дистанции	1	7	8	Выполнение заданий

4.4	Метание	1	7	8	Выполнение заданий
5	Тестирование физической подготовленности	-	6	6	
5.1	Бег 30 м с высокого старта	-	1	1	Контрольные тесты
5.2	Прыжок в длину с места	-	1	1	Контрольные тесты
5.3	Челночный бег 3х10 м	-	1	1	Контрольные тесты
5.4	Бег 300 м	-	1	1	Контрольные тесты
5.5	Бег 600 м	-	1	1	Контрольные тесты
5.6	Бег 1000 м	-	1	1	Контрольные тесты
6	Соревнования				Согласно календарю
	ИТОГО:	15	87	102	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Основы знаний (4 ч.)

Тема 1. Правила поведения и ТБ на занятиях лёгкой атлетики

Теория: Изучение правил поведения и инструкций по технике безопасности

Тема 2. Техника выполнения легкоатлетических упражнений

Теория: Изучение техники выполнения упражнений беговых, прыжковых и метательных дисциплин лёгкой атлетики

Тема 3. Упражнения для развития физических способностей

Теория: Изучение техники выполнения упражнений для развития физических способностей: скорости, выносливости, силы, гибкости и ловкости

Тема 4. Основные положения правил соревнований по лёгкой атлетики

Теория: Изучение официальных правил соревнований по бегу, прыжкам и метаниям в редакции Всероссийской федерации легкой атлетики

Раздел 2. Общефизическая подготовка (24 ч.)

Тема 1. Упражнения без предметов

Теория: Изучение техники выполнения упражнений без предметов

Практика: Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с изменением амплитуды и усилия, с изменением направления движения

Тема 2. Упражнения с предметами и с партнёром

Теория: Изучение техники выполнения упражнений с предметами

Практика: Общеразвивающие упражнения с предметами на месте, в движении, с изменением амплитуды и усилия, с изменением направления движения

Тема 3. Спортивные и подвижные игры

Теория: Изучение техники выполнения упражнений с партнёром

Практика: Общеразвивающие упражнения с партнёром на месте, в движении, с изменением амплитуды и усилия, с изменением направления движения

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (36 ч.)

Тема 1. Скоростно-силовые упражнения

Теория: Изучение техники выполнения скоростно-силовых упражнений

Практика: Выполнение скоростно-силовых упражнений на месте, в движении, с изменением амплитуды, усилия, количества повторений, с изменением направления движения, длины дистанции и времени выполнения

Тема 2. Силовые упражнения

Теория: Изучение техники выполнения силовых упражнений

Практика: Выполнение силовых упражнений на месте, в движении, с изменением амплитуды, усилия, количества повторений, веса снарядов, с изменением направления движения, длины дистанции и времени выполнения

Тема 3. Скоростные упражнения

Теория: Изучение техники выполнения скоростных упражнений

Практика: Выполнение скоростных упражнений на месте, в движении, с изменением амплитуды, усилия, количества повторений, с изменением направления движения, длины дистанции и времени выполнения

Тема 4. Упражнения на выносливость

Теория: Изучение техники выполнения упражнений на выносливость

Практика: Выполнение упражнений на выносливость на месте, в движении, с изменением амплитуды, усилия, количества повторений, с изменением направления движения, длины дистанции и времени выполнения

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка (32 ч.)

Тема 1. Бег на короткие дистанции

Теория: Изучение техники и тактики бега на короткие дистанции

Практика: Выполнение упражнений для обучения, закрепления и совершенствования техники и тактики бега на короткие дистанции

Тема 2. Прыжковые дисциплины

Теория: Изучение техники и тактики выполнения прыжковых дисциплин

Практика: Выполнение упражнений для обучения, закрепления и совершенствования техники и тактики прыжковых дисциплин

Тема 3. Метание

Теория: Изучение техники и тактики метания легкоатлетических снарядов

Практика: Выполнение упражнений для обучения, закрепления и совершенствования техники и тактики метания легкоатлетических снарядов

Тема 4. Бег на средние и длинные дистанции

Теория: Изучение техники и тактики бега на средние и длинные дистанции

Практика: Выполнение упражнений для обучения, закрепления и совершенствования техники и тактики бега на средние и длинные дистанции

Раздел 5. Тестирование физической подготовленности (6 ч.) Бег 30 м с высокого старта

Тема 1. Бег 30 м с высокого старта

Практика: Выполнение контрольных тестов в беге 30 м с высокого старта

Тема 2. Прыжок в длину с места

Практика: Выполнение контрольных тестов в прыжке в длину с места

Тема 3. Челночный бег 3х10 м

Практика: Выполнение контрольных тестов в челночном беге 3х10 м

Тема 4. Бег 300 м

Практика: Выполнение контрольных тестов в беге 300 м

Тема 5. Бег 600 м

Практика: Выполнение контрольных тестов в беге 600 м

Тема 6. Бег 1000 м

Практика: Выполнение контрольных тестов в беге 1000 м

Планируемые результаты освоения программы

По

окончании изучения программы для обучающихся возрастной группы 10-13 лет.

Предметные результаты

Обучающиеся овладеют:

1. формированием начальных знаний в области спортивной тренировки;
2. обучением начальным правилам и приемам технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
3. освоением начальными методами, навыками и приемами контроля физической нагрузки при тренировочных занятиях;
4. представлением о начальных правилах проведения соревнований по легкой атлетике.

Метапредметные результаты

Обучающиеся научатся:

1. способности повышать начальный уровень общей и специальной физической подготовки;
2. развивать начальный уровень технической и соревновательной подготовки в данном виде спорта;
3. освоению возможности для начального развития физических качеств, укрепления здоровья, расширения функциональных возможностей организма.

Личностные результаты

Обучающиеся научатся:

1. способности к воспитанию нравственных и волевых качеств, навыков самоорганизации и умения действовать в коллективе;
2. способности развития чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
3. способности выполнения навыков к самостоятельным занятиям избранным видом спорта.

По окончании изучения программы для обучающихся возрастной группы 14-17 лет.

Предметные результаты

Обучающиеся овладеют:

1. формированием основных знаний в области спортивной тренировки;
2. обучением основным правилам и приемам технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
3. освоением основными методами, навыками и приемами контроля физической нагрузки при тренировочных занятиях;
4. представлением об основных правилах проведения соревнований по легкой атлетике.

Метапредметные результаты

Обучающиеся научатся:

1. способности повышать основной уровень общей и специальной физической подготовки;
2. развитию основного уровня технической и соревновательной подготовки в данном виде спорта;
3. освоению возможности для развития основного уровня физических качеств, укрепления здоровья, расширения функциональных возможностей организма.

Личностные результаты.

Обучающиеся научатся:

1. способности освоения социальных норм, правил поведения, навыков самоорганизации и умения действовать в коллективе;
2. способности формирования ответственного отношения к учению, саморазвитию и самообразованию;
3. способности развития чувства доброжелательности, ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи

Календарный учебный график

Календарно-тематическое планирование на 2024/2025 учебный год

Количество учебных недель: 34

Количество учебных дней: 175

Сроки учебных периодов:

1 полугодие – с 02.09.24 по 27.10.24; с 09.11.24 по 29.12. 24;

2 полугодие – с 09.01.25 по 23.03.25; с 31.03.25 по 25.05.25;

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Колич ество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь		Согласно расписанию	Основы знаний	1	Правила поведения и ТБ на занятиях лёгкой атлетики	Спортивный центр	Метод опроса
2	Сентябрь		Согласно расписанию	Основы знаний	1	Техника выполнения легкоатлетических упражнений	Спортивный центр	Метод опроса
3	Сентябрь		Согласно расписанию	Основы знаний	1	Упражнения для развития физических способностей	Спортивный центр	Метод опроса
4	Сентябрь		Согласно расписанию	Основы знаний	1	Упражнения без предметов	Спортивный центр	Метод опроса
5	Сентябрь		Согласно расписанию	Основы знаний	1	Упражнения с предметами и с партнёром	Спортивный центр	Метод опроса
6	Сентябрь		Согласно расписанию	Основы знаний	1	Спортивные и подвижные игры	Спортивный центр	Метод опроса

7	Сентябрь		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения без предметов	Спортивный центр	Выполнение заданий
8	Сентябрь		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения с предметами и с партнёром	Спортивный центр	Выполнение заданий
9	Сентябрь		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Спортивные и подвижные игры	Спортивный центр	Выполнение заданий
10	Сентябрь		Согласно расписанию	Основы знаний	1	Скоростные упражнения	Спортивный центр	Метод опроса
11	Сентябрь		Согласно расписанию	Основы знаний	1	Скоростно-силовые упражнения	Спортивный центр	Метод опроса
12	Сентябрь		Согласно расписанию	Основы знаний	1	Упражнения на выносливость	Спортивный центр	Метод опроса
13	Сентябрь		Согласно расписанию	Основы знаний	1	Силовые упражнения	Спортивный центр	Метод опроса
14	Октябрь		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Скоростные упражнения	Спортивный центр	Выполнение заданий
15	Октябрь		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Скоростно-силовые упражнения	Спортивный центр	Выполнение заданий
16	Октябрь		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения на выносливость	Спортивный центр	Выполнение заданий
17	Октябрь		Согласно	Учебно-тренировочное	1	Силовые упражнения	Спортивный	Выполнение

			расписанию	занятие			центр	заданий
18	Октябрь		Согласно расписанию	Основы знаний	1	Бег на короткие дистанции	Спортивный центр	Метод опроса
19	Октябрь		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Бег на короткие дистанции	Спортивный центр	Выполнение заданий
20	Октябрь		Согласно расписанию	Основы знаний	1	Прыжковые дисциплины	Спортивный центр	Метод опроса
21	Октябрь		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжковые дисциплины	Спортивный центр	Выполнение заданий
22	Октябрь		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Бег 30 м с высокого старта Бег 300 м	Спортивный центр	Контрольные тесты
23	Октябрь		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжок в длину с места Бег 600 м	Спортивный центр	Контрольные тесты
24	Октябрь		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Челночный бег 3x10 м Бег 1000 м	Спортивный центр	Контрольные тесты
25	Ноябрь		Согласно расписанию	Основы знаний	1	Бег на средние и длинные дистанции	Спортивный центр	Метод опроса
26	Ноябрь		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Бег на средние и длинные дистанции	Спортивный центр	Выполнение заданий
27	Ноябрь		Согласно расписанию	Основы знаний	1	Метание	Спортивный центр	Метод опроса

28	Ноябрь		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения без предметов	Спортивный центр	Выполнение заданий
29	Ноябрь		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения с предметами и с партнёром	Спортивный центр	Выполнение заданий
30	Ноябрь		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Спортивные и подвижные игры	Спортивный центр	Выполнение заданий
31	Ноябрь		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Скоростные упражнения	Спортивный центр	Выполнение заданий
32	Ноябрь		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Скоростно-силовые упражнения	Спортивный центр	Выполнение заданий
33	Ноябрь		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения на выносливость	Спортивный центр	Выполнение заданий
34	Ноябрь		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Силовые упражнения	Спортивный центр	Выполнение заданий
35	Ноябрь		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Основные положения правил соревнований по лёгкой атлетики	Спортивный центр	Выполнение заданий
36	Декабрь		Согласно расписанию	Основы знаний	1	Бег на короткие дистанции	Спортивный центр	Метод опроса
37	Декабрь		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжковые дисциплины	Спортивный центр	Выполнение заданий
38	Декабрь		Согласно	Учебно-тренировочное	1	Бег на средние и длинные дистанции	Спортивный	Выполнение

			расписанию	занятие			центр	заданий
39	Декабрь		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Метание	Спортивный центр	Выполнение заданий
40	Декабрь		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения без предметов	Спортивный центр	Выполнение заданий
41	Декабрь		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения с предметами и с партнёром	Спортивный центр	Выполнение заданий
42	Декабрь		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Спортивные и подвижные игры	Спортивный центр	Выполнение заданий
43	Декабрь		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Скоростные упражнения	Спортивный центр	Выполнение заданий
44	Декабрь		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Скоростно-силовые упражнения	Спортивный центр	Выполнение заданий
45	Декабрь		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения на выносливость	Спортивный центр	Выполнение заданий
46	Декабрь		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Силовые упражнения	Спортивный центр	Выполнение заданий
47	Декабрь		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Бег на короткие дистанции	Спортивный центр	Выполнение заданий
48	Декабрь		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжковые дисциплины	Спортивный центр	Выполнение заданий

49	Январь		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Бег на средние и длинные дистанции	Спортивный центр	Выполнение заданий
50	Январь		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Метание	Спортивный центр	Выполнение заданий
51	Январь		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения без предметов	Спортивный центр	Выполнение заданий
52	Январь		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения с предметами и с партнёром	Спортивный центр	Выполнение заданий
53	Январь		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Спортивные и подвижные игры	Спортивный центр	Выполнение заданий
54	Январь		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Скоростные упражнения	Спортивный центр	Выполнение заданий
55	Январь		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Скоростно-силовые упражнения	Спортивный центр	Выполнение заданий
56	Январь		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения на выносливость	Спортивный центр	Контрольные тесты
57	Январь		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Силовые упражнения	Спортивный центр	Контрольные тесты
58	Январь		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Бег на короткие дистанции	Спортивный центр	Выполнение заданий
59	Январь		Согласно	Учебно-тренировочное	1	Прыжковые дисциплины	Спортивный	Выполнение

			расписанию	занятие			центр	заданий
60	Февраль		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Бег на средние и длинные дистанции	Спортивный центр	Выполнение заданий
61	Февраль		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Метание	Спортивный центр	Выполнение заданий
62	Февраль		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения без предметов	Спортивный центр	Выполнение заданий
63	Февраль		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения с предметами и с партнёром	Спортивный центр	Выполнение заданий
64	Февраль		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Спортивные и подвижные игры	Спортивный центр	Выполнение заданий
65	Февраль		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Скоростные упражнения	Спортивный центр	Выполнение заданий
66	Февраль		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Скоростно-силовые упражнения	Спортивный центр	Выполнение заданий
67	Февраль		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения на выносливость	Спортивный центр	Выполнение заданий
68	Февраль		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Силовые упражнения	Спортивный центр	Выполнение заданий
69	Февраль		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Бег на короткие дистанции	Спортивный центр	Выполнение заданий

70	Февраль		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжковые дисциплины	Спортивный центр	Выполнение заданий
71	Февраль		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Бег на средние и длинные дистанции	Спортивный центр	Выполнение заданий
72	Февраль		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Метание	Спортивный центр	Выполнение заданий
73	Март		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения без предметов	Спортивный центр	Выполнение заданий
74	Март		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения с предметами и с партнёром	Спортивный центр	Выполнение заданий
75	Март		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Спортивные и подвижные игры	Спортивный центр	Выполнение заданий
76	Март		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Скоростные упражнения	Спортивный центр	Выполнение заданий
77	Март		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Скоростно-силовые упражнения	Спортивный центр	Выполнение заданий
78	Март		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения на выносливость	Спортивный центр	Выполнение заданий
79	Март		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Силовые упражнения	Спортивный центр	Выполнение заданий
80	Март		Согласно	Учебно-тренировочное	1	Бег на короткие дистанции	Спортивный	Выполнение

			расписанию	занятие			центр	заданий
81	Март		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжковые дисциплины	Спортивный центр	Выполнение заданий
82	Март		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Бег на средние и длинные дистанции	Спортивный центр	Выполнение заданий
83	Апрель		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Метание	Спортивный центр	Выполнение заданий
84	Апрель		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения без предметов	Спортивный центр	Выполнение заданий
85	Апрель		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения с предметами и с партнёром	Спортивный центр	Выполнение заданий
86	Апрель		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Спортивные и подвижные игры	Спортивный центр	Выполнение заданий
87	Апрель		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Скоростные упражнения	Спортивный центр	Выполнение заданий
88	Апрель		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Скоростно-силовые упражнения	Спортивный центр	Выполнение заданий
89	Апрель		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения на выносливость	Спортивный центр	Выполнение заданий
90	Апрель		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Силовые упражнения	Спортивный центр	Выполнение заданий

91	Апрель		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Бег на короткие дистанции	Спортивный центр	Выполнение заданий
92	Апрель		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжковые дисциплины	Спортивный центр	Выполнение заданий
93	Апрель		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Бег на средние и длинные дистанции	Спортивный центр	Выполнение заданий
94	Апрель		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Метание	Спортивный центр	Контрольные тесты
95	Апрель		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения без предметов	Спортивный центр	Контрольные тесты
96	Апрель		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения с предметами и с партнёром	Спортивный центр	Контрольные тесты
97	Май		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Спортивные и подвижные игры	Спортивный центр	Выполнение заданий
98	Май		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Скоростные упражнения	Спортивный центр	Выполнение заданий
99	Май		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Скоростно-силовые упражнения	Спортивный центр	Контрольные тесты
100	Май		Согласно расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения на выносливость	Спортивный центр	Контрольные тесты
101	Май		Согласно	Учебно-тренировочное	1	Силовые упражнения	Спортивный	Выполнение

			расписанию	занятие			центр	заданий
102	Май		Согласно расписанию	Учебно- тренировочное занятие	1	Бег на короткие дистанции	Спортивный центр	Выполнение заданий

Условия реализации программы

Методическое обеспечение

Учебно-тренировочные занятия: индивидуальные, групповые, фронтальные.

Здоровьесберегающие технологии

Методика формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств

Метод сочетания нагрузки и отдыха

Равномерный метод

Переменный метод

Повторный метод

Интервальный метод

Соревновательный метод

Контрольный метод

Игровой метод

Метод игровой тренировки

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал.
2. Спортивная площадка.
3. Прыжковые секторы.
4. Легкоатлетический инвентарь и оборудование.
5. Баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи, мячи для метания, набивные мячи.
6. Гимнастическое стенки, гимнастические маты, гимнастическое оборудование и инвентарь.
7. Спортивное нестандартное оборудование и инвентарь

Формы оценки индивидуальных достижений

Наблюдения тренера-преподавателя за учащимися во время занятий: общая культура, аккуратность, содержание в порядке инвентаря и личных вещей, реакция на замечания и поощрения, выполнение санитарных норм и правил техники безопасности, трудолюбие, коммуникабельность.

Формы аттестации и контроля применяются после того, как у учащихся образовались устойчивые двигательные навыки.

Формы аттестации и оценочные материалы: в течение учебного года педагог организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся объединения.

- Промежуточный контроль осуществляется в форме выполнения заданий.
- Итоговый контроль – контрольные тесты (приложение 1)

Оценочные материалы

Критерии оценивания деятельности учащихся являются средством диагностики успешности учебно-тренировочного процесса. Оценочные материалы позволяют определить уровень физической и технической подготовленности обучающихся, а также соответствие разрядным нормативам спортивной классификации

Для выявления результатов освоения программы используются следующие материалы:

- Лях В.И. «Физическая культура. Тестовый контроль»

- Единая Всероссийская спортивная классификация. Вид спорта: легкая атлетика

Уровень физической подготовленности обучающихся определяется согласно приложению 1.

Список литературы

Для педагога

1. Алхасов Д.С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика: учебное пособие для СПО/ Д.С. Алхасов, А.К. Пономарев. – М.: Издательство Юрайт, 2020.- 300 с.- (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13356-1
2. Единая всероссийская спортивная классификация. Легкая атлетика. Пр. Министерства спорта РФ №999 от 20.12.2021
- 3.Зеличенко В.Б. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»/ В.Б. Зеличенко, В.П. Черкашин, И.А. Привалова. – М.: Методическое издание, 2020, - 427 с.
- 4.Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. М., Просвещение, 2009
- 5.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. М., АСТ Астрель, 2003
- 6.Сидорова Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: учебное пособие/ Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева – Красноярск: Сиб. фед. ун-т. 2019. – 148 с. – ISBN 978-5-7638-3400-0

Для учащихся

1. Единая всероссийская спортивная классификация. Легкая атлетика. Пр. Министерства спорта РФ №999 от 20.12.2021
- 2.Филин В.П., Фомин М.А, Основы юношеского спорта. М., ФиС, 2008

Интернет-ресурсы

- 1.[Athletic News](#) - Ваш навигатор в мире новостей легкой атлетики
- 2.<http://www.probeg.narod.ru/> - Пробег в России и Море
- 3.<http://www.rusathletics.com/> - Лёгкая атлетика России
- 4.<http://www.iaaf.org/> - Официальный сайт ИААФ
- 5.<http://www.sportlib.ru/> - Спортивная библиотека.
- 6.<http://www.fieldathletics.ru/map.html> - Сайт по легкой атлетике
- 7.<http://www.olympic.ru/> - Сайт, посвященный олимпийским играм
- 8.<http://school-collection.edu.ru/> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

Уровень физической подготовленности

Юноши и мальчики

Возраст	Сезон	Бег 30м (сек.)			Бег 300м (мин., сек.)			Бег 600м (мин., сек.)			Бег 1000м (мин., сек.)			Прыжок в длину с места (см)			Челночный бег 3х10 (сек.)		
	Уровень	Выше сред него	Сред ний	Ниже сред него	Выше сред него	Сред ний	Ниже сред него	Выше сред него	Сред ний	Ниже сред него	Выше сред него	Сред ний	Ниже сред него	Выше сред него	Сред ний	Ниже сред него	Выше сред него	Сред ний	Ниже сред него
10 лет	Осень	6,3	6,7	7,1	1.15	1.20	1.25	2.40	2.50	3.00	5.05	5.30	6.00	155	140	125	8,2	8,7	9,2
	Весна	6,1	6,5	6,9	1.10	1.15	1.20	2.30	2.40	2.50	5.00	5.25	5.55	160	145	130	8,1	8,6	9,1
11 лет	Осень	5,8	6,2	6,6	1.10	1.15	1.20	2.25	2.35	2.45	4.48	5.13	5.38	170	155	140	8,0	8,5	9,0
	Весна	5,6	6,0	6,4	1.05	1.10	1.15	2.20	2.30	2.40	4.40	5.05	5.30	173	158	143	7,9	8,4	8,9
12 лет	Осень	5,3	5,7	6,1	1.05	1.10	1.15	2.20	2.30	2.40	4.40	5.10	5.40	182	165	148	7,8	8,3	8,8
	Весна	5,2	5,6	6,0	1.00	1.05	1.10	2.15	2.25	2.35	4.35	5.05	5.35	187	168	150	7,7	8,2	8,7
13 лет	Осень	5,0	5,4	5,8	1.00	1.05	1.10	2.15	2.25	2.35	4.24	4.50	5.16	193	180	163	7,7	8,3	9,0
	Весна	4,9	5,3	5,7	57,0	1.02	1.07	2.10	2.20	2.30	4.20	4.45	5.10	195	180	165	7,6	8,2	8,9
14 лет	Осень	4,8	5,2	5,7	57,0	1.02	1.07	2.10	2.20	2.30	4.06	4.36	5.11	200	180	160	7,5	8,0	8,5
	Весна	4,7	5,1	5,6	54,0	59,0	1.04	2.05	2.15	2.25	4.00	4.30	5.05	217	194	161	7,4	7,9	8,4
15 лет	Осень	4,8	5,2	5,6	54,0	59,0	1.04	2.05	2.15	2.25	4.02	4.27	4.57	221	200	179	7,0	7,5	8,0
	Весна	4,7	5,1	5,5	51,0	56,0	1.01	2.00	2.10	2.20	3.57	4.22	4.52	234	214	196	6,9	7,4	7,8
16 лет	Осень	4,6	4,9	5,2	51,0	56,0	1.01	2.00	2.10	2.20	4.01	4.20	4.47	230	212	194	6,9	7,4	7,9
	Весна	4,5	4,8	5,1	48,0	53,0	58,0	1.55	2.05	2.15	3.56	4.15	4.42	240	222	206	6,8	7,3	7,8
17 лет	Осень	4,5	4,7	5,0	48,0	53,0	58,0	1.55	2.05	2.15	4.00	4.16	4.38	238	223	208	6,8	7,3	7,8
	Весна	4,4	4,6	4,9	45,0	50,0	55,0	1.50	2.00	2.10	3.55	4.11	4.33	245	230	215	6,7	7,2	7,7

Уровень физической подготовленности
Девочки и девушки

Возраст	Сезон	Бег 30м (сек.)			Бег 300м (мин., сек.)			Бег 600м (мин., сек.)			Бег 1000м (мин., сек.)			Прыжок в длину с места (см)			Челночный бег 3х10 (сек.)		
	Уровень	Выше сред него	Сред ний	Ниже сред него	Выше сред него	Сред ний	Ниже сред него	Выше сред него	Сред ний	Ниже сред него	Выше сред него	Сред ний	Ниже сред него	Выше сред него	Сред ний	Ниже сред него	Выше сред него	Сред ний	Ниже сред него
10 лет	Осень	6,5	6,9	7,4	1.25	1.30	1.35	3.00	3.10	3.20	5,50	6,10	6,35	150	137	120	8,7	9,2	9,7
	Весна	6,2	6,6	7,1	1.20	1.25	1.30	2.50	3.00	3.10	5,40	6,00	6,25	155	142	125	8,6	9,1	9,6
11 лет	Осень	5,9	6,3	6,8	1.20	1.25	1.30	2.50	3.00	3.10	5,34	5,54	6,15	161	148	134	8,5	9,0	9,5
	Весна	5,6	5,9	6,2	1.15	1.20	1.25	2.40	2.50	3.00	5,25	5,45	6,10	165	152	138	8,4	8,9	9,4
12 лет	Осень	5,6	6,0	6,4	1.15	1.20	1.25	2.40	2.50	3.00	5,20	5,40	6,00	170	157	144	8,3	8,8	9,3
	Весна	5,5	5,9	6,3	1.10	1.15	1.20	2.35	2.45	2.55	5,15	5,35	5,55	173	160	147	8,2	8,7	9,2
13 лет	Осень	5,4	5,8	6,2	1.10	1.15	1.20	2.35	2.45	2.55	5,02	5,36	6,10	175	162	148	8,1	8,7	9,4
	Весна	5,3	5,7	6,1	1.06	1.11	1.16	2.30	2.40	2.50	5,00	5,30	6,05	180	167	153	8,0	8,6	9,3
14 лет	Осень	5,3	5,7	6,1	1.06	1.11	1.16	2.30	2.40	2.50	4,50	5,33	6,15	175	160	145	8,0	8,5	9,0
	Весна	5,2	5,6	6,0	1.03	1.08	1.13	2.25	2.35	2.45	4,45	5,30	6,10	179	164	149	7,9	8,4	8,9
15 лет	Осень	5,5	5,8	6,1	1.03	1.08	1.13	2.25	2.35	2.45	5,08	5,45	6,22	179	163	147	8,0	8,6	9,2
	Весна	5,4	5,7	6,0	1.00	1.05	1.10	2.20	2.30	2.40	5,03	5,40	6,17	186	169	152	7,9	8,5	9,1
16 лет	Осень	5,4	5,7	6,0	1.00	1.05	1.10	2.20	2.30	2.40	4,55	5,42	6,25	182	167	151	7,9	8,4	8,9
	Весна	5,3	5,6	5,9	57,0	1.02	1.07	2.15	2.25	2.35	4,50	5,37	6,20	186	170	153	7,8	8,3	8,8
17 лет	Осень	5,4	5,7	6,0	57,0	1.02	1.07	2.15	2.25	2.35	4,43	5,40	6,27	185	170	155	7,8	8,3	8,8
	Весна	5,3	5,6	5,9	54,0	59,0	1.04	2.10	2.20	2.30	4,38	5,35	6,22	186	170	154	7,7	8,2	8,7