

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МАОУ гимназии № 99
(протокол от 29 августа 2024 г. № 1)

УТВЕРЖДЕНО
приказом МАОУ гимназии № 99
от 31 августа 2024 г. № 86-од

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Легкая атлетика»

Возраст обучающихся: 11-13 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Елизарова Валерия Андреевна,
педагог дополнительного образования

**Екатеринбург
2024**

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе нормативных документов:

Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статей: 2 (п.9, п.14, п.15, п.22), 12 (п.1ч.4; ч.5), 13 (ч.1,2), 28 (п.6 ч.3), 33 (ч.2), 55 (п.2 ч.1), 58 (ч.1), 75 (ч.1, ч.4);

Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательным программам»; СанПин 2.4.4.3172-14, утверждённый Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41;

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);

Концепция развития и воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 28.05.2015г. №996-р)

Федеральный проект «Спорт – норма жизни» (01.01.2019 – 31.12.2024).

Направленность общеразвивающей программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность заключается в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Реализация данной Программы в системе дополнительного образования детей позволяет не только развивать физические резервы

ребенка, но и воспитывает в ребенке самодисциплину, уверенность, культуру общения, умение добиваться поставленной цели.

Отличительной особенностью программы является модульное построение ее содержания, позволяющее выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направленностей: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности с использованием дистанционных образовательных технологий.

Адресат программы

Программа «Легкая атлетика» рассчитана на обучающихся 11-13 лет. Количество обучающихся в группе от 10 до 15 человек.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Объем общеразвивающей программы – 74 часа.

Срок освоения программы – 1 год.

Программа предполагает ознакомительный «стартовый» уровень освоения программы. Предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, обучение технике ведения игры.

Перечень форм обучения: групповые.

Перечень видов занятий: учебно-тренировочные занятия (теоретические и практические).

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: соревнования.

Цель программы: возможность приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков по физкультурно-спортивной деятельности, развитие индивидуальности в формировании личности, ориентированной на

общечеловеческие ценности посредством комплекса всесторонней физической подготовки и систематическими занятиями лёгкой атлетикой.

Задачи программы:

Обучающие:

- обогатить знания детей об истории развития легкой атлетики ;
- формировать знания и умения в области легкоатлетических упражнений;
- обучить и совершенствовать технику двигательных действий;
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности;
- подготовить учащихся к успешной сдаче норм ГТО.

Развивающие:

- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость,
- расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности,
 - формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
 - воспитывать нравственные и волевые качества, формирующие спортивный дух и характер;
 - воспитывать привычку к самостоятельным занятиям;
 - формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- #### *Оздоровительные:*
- укрепить физическое и психологическое здоровье;
 - дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и

функциональными возможностями организма;

Планируемые результаты

Личностные:

- умение действовать в коллективе;
- чувство ответственности, дисциплинированности, исполнительности и ответственности;
- положительное отношение к учебно-тренировочному процессу, к приобретению знаний и умений, стремление преодолевать возникающие затруднения;
- наличие мотивации к физическому труду и бережному отношению к материальным и духовным ценностям, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные:

Познавательные:

- анализировать информацию;
- преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- прогнозировать результат.
- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья, как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

Регулятивные:

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания;

- понимать причины успеха/неуспеха тренировочной деятельности;

- конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;

- самостоятельно учитывать выделенные тренером-преподавателем ориентиры действия в новом материале;

- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;

- адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей;

- готовность оценивать свой результат.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;

- приходить к общему решению в совместной работе в команде спортсменов;

- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

2. Учебный (тематический) план

№ модуля	Наименование модуля	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.		24	4	20	Выполнение

	Общая физическая подготовка				контрольных упражнений
2.	Подвижные игры	26	2	24	Выполнение контрольных упражнений, соревновательная деятельность
3.	Специальная физическая подготовка в лёгкой атлетике	24	4	20	Выполнение контрольных упражнений
	ИТОГО	74	10	64	

Учебный план рассчитан на 37 недель.

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы.

Результатом реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы с элементами легкой атлетики “Лёгкая атлетика” является положительная динамика показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся:

- стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, и теоретической подготовки, выполнение нормативных требований по уровню подготовленности.

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки, выполнение спортивного разряда, овладение знаниями теории легкоатлетических дисциплин, навыками проведения соревнований.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- выполнение контрольных нормативов;
- тестирование;
- участие в соревнованиях в течение года.

Модуль № 1 «Общая физическая подготовка».

Под общей физической подготовкой (ОФП) подразумевается использование различных упражнений, в том числе упражнений из других видов спорта для развития основных физических качеств спортсмена (силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости), необходимых для более успешного овладения отдельными видами легкоатлетических упражнений.

Цель модуля: комплексно развить физические качества для реализации и достижений в соревновательной деятельности обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

- формирование представлений о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- совершенствование двигательных действий.

Развивающие:

- развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом

Воспитательные:

- воспитание гармоничной, социально активной личности;
- воспитание потребности и привитие умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки;
- воспитание дисциплинированности, организованности.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- место лёгкой атлетики в системе Олимпийского движения;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой, поведения на стадионе;

- личную гигиену юного легкоатлета, уход за спортивной одеждой и обувью;
- методику организации самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Обучающий должен уметь:

- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

Обучающийся должен приобрести навык

- проведения самостоятельных занятий по освоению и закреплению осваиваемых на занятиях новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Учебно-тематический план модуля № 1

«Общая физическая подготовка»

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	Формы контроля /аттестации
1	Теоретическая подготовка	4				
1.1	Инструктаж по технике безопасности	1	1			Беседа/опрос
1.2	История развития л/а в России	1			1	Беседа/опрос
1.3	Гигиена спортсмена и закаливание	1		1		Беседа/опрос
1.4	Места занятий, их оборудование	1	1			Беседа/опрос

	подготовка					
2	Практическая подготовка	20				
2.1	Строевые упражнения	3	1	1	1	УТЗ/ наблюдение
2.2	Упражнения для развития общей выносливости.	7	3	2	2	УТЗ/ наблюдение
2.3	Упражнения для развития быстроты.	7	2	3	2	УТЗ / наблюдение
2.4	Упражнения для развития гибкости	7	2	2	3	УТЗ / наблюдение
2.5	Упражнения для развития силы	7	2	3	2	УТЗ / наблюдение
2.6	Упражнения для развития координации	6	2	2	2	УТЗ / наблюдение
3	Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)				1	сдача нормативов
Итого		24	8	8	8	

3. Содержание учебного (тематического) плана

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: знакомство с группой, ознакомление с программой, инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим.

Спортивная

форма для занятий лёгкой атлетикой.

Практика: ознакомление с местами проведения занятий, оборудованием и инвентарем. Ознакомление с календарем соревнований

текущего года.

Тема 2. История развития л/а в России

Теория: роль лёгкой атлетики в спорте. Единая всероссийская спортивная классификация.

Практика: классификационные нормы и требования по легкой атлетике.

Тема 3. Гигиена спортсмена и закаливание.

Теория: общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха,

занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена.

Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения

сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Практика: анализ тренировочной нагрузки. Тематическая викторина по видам закаливания спортсмена.

Тема 4. Места занятий, их оборудование и подготовка.

Теория: стадионы и манежи для проведения тренировок и соревнований, требования к их состоянию. Уход за тренировочным помещением. Уход за инвентарем, подготовка его к тренировочным занятиям и соревнованиям. Подсобное оборудование и его назначение.

Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Практика: ознакомление с местом занятий по избранному виду спорта.

Тема 5. Строевые упражнения.

Теория: понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале,

дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Практика:

- повороты на месте, размыкание уступами;
- перестроение в шеренге, в колонне;
- перемена направления движения строя;
- обозначение шага на месте;
- изменение скорости движения;
- переход с шага на бег, с бега на шаг;
- повороты в движении.

Тема 6. Упражнения для развития общей выносливости.

Теория: понятие выносливости и её разновидности. Инструктаж правильности выполнения упражнений

Практика:

- равномерный, медленный бег до 5 мин.;
- кросс по слабопересеченной местности до 1000 м;
- подвижные игры с бегом.

Тема 7. Упражнения для развития быстроты.

Теория: понятие быстроты. Инструктаж правильности выполнения упражнений

Практика:

- выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе;
- различные варианты эстафет с бегом на дистанции 10 – 20м.

Тема 8. Упражнения для развития гибкости

Теория: понятие гибкости. Инструктаж правильности выполнения упражнений.

Практика:

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения (полушпагат, шпагат, мост и т.п.);

- упражнения с помощью партнера, упражнения с помощью гимнастического инвентаря и снарядов (скакалка, обруч, гимнастическая палка);

- подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики и акробатики.

Тема 9. Упражнения для развития силы

Теория: понятие силы и её разновидности. Инструктаж правильности выполнения упражнений

Практика:

- ОРУ с предметами (гантели, набивные мячи, эспандер),
- упражнения в висах на перекладине, шведской стенке, упражнения в упорах

- упражнения с преодолением собственного веса, преодоление веса и сопротивление партнера, переноска и перекладывание груза.

Тема 10. Упражнения для развития координации

Теория: понятия координации движений. Инструктаж правильности выполнения упражнений

Практика:

- ОРУ в движении;
- ОРУ под музыкальное сопровождение;
- ОРУ на скамейке, у шведской стенки; акробатические упражнения (перекаты, кувырки);

Тема 11. Итоговое занятие.

Теория: сообщение о контрольных нормативах (см. Приложение)

Практика: сдача контрольных нормативов.

Модуль № 2 « Подвижные игры».

Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, развивают двигательные способности, совершенствуют умения, обучают жизненным ситуациям, как следует поступать в тех или иных случаях,

развивают мораль, учат ориентироваться в пространстве, помогают ребенку открывать для себя новый для него мир.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей.

В программе используются игры для развития быстроты, силы, выносливости, пространственной ориентации; игры в подготовке легкоатлетов; игры-поединки, игры-аттракционы.

Цель модуля: вызвать положительные эмоции у детей (радость, удовольствие, воодушевление), раскрыть потенциальные возможности и творческую инициативу ребенка, привить детям интерес и любовь к подвижным играм, закрепить двигательные навыки, укрепить здоровье детей.

Задачи:

Обучающие:

- обучение правилам игры, речитативам;

Развивающие:

- развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом
- формирование и развитие физических качеств.

Воспитательные:

- воспитание коллективизма со сверстниками и другими участниками образовательного процесса.
- воспитание необходимых морально-волевых и физических качеств;

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности при проведении подвижных игр;
- название и правила проведения подвижных игр;

Обучающийся должен уметь:

- быстро ориентироваться в пространстве;
- уметь оценивать ситуацию и делать соответствующие выводы;
- выполнять движения в соответствии с правилами игры.

Обучающийся должен приобрести навык

- владеть всеми видами естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания);

- организовывать и провести подвижные игры со своими сверстниками.

Учебно-тематический план модуля №2

«Подвижные игры»

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	декабрь	январь	февраль	Формы контроля /аттестации
1	Теоретическая подготовка	2				
1.1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.		1			Собеседование
1.2	Особенности современных подвижных игр.			1		Собеседование
2	Практическая подготовка	24				
2	Игры на развитие выносливости	5	2	2	1	УТЗ/ наблюдение
3	Игры на развитие быстроты	5	2	2	1	УТЗ/ наблюдение
4	Игры на развитие силы	5	2	2	1	УТЗ/ наблюдение
5	Игры на развитие гибкости	5	2	2	1	УТЗ/ наблюдение
6	Игры на комплексное	3	2		2	УТЗ/

	развитие координационных и кондиционных способностей					наблюдение
3	Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	1			1	Сдача нормативов, участие в соревнованиях
Итого		26	11	9	6	

Содержание программы модуля

Тема 1. Вводное занятие

Теория: правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практика: способы деления на команды (группы).

Разучивание считалок.

Тема 2. Игры на развитие выносливости

Теория: Особенности современных подвижных игр.

Практика: «Рыбаки и рыбки», «Кто быстрее», «Перехват мяча», «Тигробол», «Выбивалы», «Скачки», «Сумей догнать».

Тема 3. Игры на развитие быстроты

Теория: Понятие быстроты. Упражнения, способствующие воспитанию быстроты, не следует выполнять в состоянии утомления, иначе резко нарушается координация движений и теряется способность выполнять их быстро и правильно. Поэтому упражнения на развитие быстроты

рекомендуется выполнять в первую половину тренировочного занятия, причем в небольших объёмах.

Практика: «Вызов номеров», «Эстафета», «Черные и белые», «Волки и овцы», «Простые пятнашки», «Лови мяч», «Гонка мячей по кругу», «Охота на уток», «Мяч среднему».

Тема 4. Игры на развитие силы.

Теория: Понятие силы. В игре не следует давать начинающим в большом объёме упражнение с около предельными и предельными нагрузками. Эмоциональный подъём часто не может компенсировать их недостаточной физической подготовленности.

Практика: «Кто дальше», «Толкание ядра», «Перетягивание», «Кто сильнее», «Удержись в кругу» «На прорыв», «Ванька-встанька», «Бой петухов», «Бег на руках».

Тема 5. Игры на развитие гибкости

Теория: Развитие физических качеств посредством подвижных игр.

Практика: «Кто быстрее передаст», « Скамейки над головой», «Мостик и кошка», «Кто быстрее».

Тема 6. Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей

Теория: Координационные способности проявляются в умении быстро перестраиваться в соответствии с меняющейся обстановкой.

Практика: «Зоркий глаз», «Падающая галка», «Мяч над веревкой», «Только снизу», «Точная подача».

Тема 7. Итоговое занятие.

Практика: подготовка и проведение игры обучающимся самостоятельно.

Модуль №3

«Специальная физическая подготовка в лёгкой атлетике»

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Цель: развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в легкой атлетике для реализации и достижений в соревновательной деятельности. Развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях соревновательной деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- формирование двигательных умений и навыков, направленных на развитие способностей человека с учётом вида его деятельности.

Развивающие:

- развитие физических способностей, необходимых для конкретного вида легкой атлетики;

- повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих успех спортсмена в избранном виде легкой атлетики;

Воспитательные:

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях соревновательной деятельности.

- воспитание волевых качеств, формирующих спортивный дух и характер;

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- виды специально-подготовительных упражнений

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения, предназначенные для повышения основных физических качеств.

- владеть техникой базовых упражнений легкой атлетики.

Обучающий должен приобрести навык:

- соревновательный опыт, улучшить показатели в упражнениях, развивающих физические качества.

- необходимые спортсмену психологические качества.

Учебно-тематический план модуля №3

«Специальная физическая подготовка в лёгкой атлетике»

		Кол- во часов	март	апрель	май	Формы контроля /аттестации
1	Теоритическая подготовка	4				
1.1	Определение средств специальной физической подготовки.	1	1			Беседа/опрос
1.2	Понятия прыжковых упражнений. Инструктаж правильности выполнения упражнений .			1		Беседа/опрос
1.3	Краткий рассказ об основах техники метания мяча, правилах соревнований.				1	Беседа/опрос
2	Практическая подготовка	20				
2.1	Специальные прыжковые упр.	5	2	2	1	УТЗ/ наблюдение

2.2	Специальные подводящие и беговые упр.	5	2	2	1	УТЗ/ наблюдение
2.3	Специальные упр. для метания	5	2	2	1	УТЗ/ наблюдение
2.4	Упражнения с отягощениями	4	1	1		УТЗ/ наблюдение
3	Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	1			1	Сдача нормативов Участие в соревнованиях
	Итого	24	8	8	8	

Содержание программы модуля

Тема 1. Основные средства специальной физической подготовки.

Теория. Определение средств специальной физической подготовки.

Тема 2. Специальные прыжковые упражнения.

Теория: Понятия прыжковых упражнений. Инструктаж правильности выполнения упражнений

Практика:

1. Двойной, тройной прыжки с места
2. Прыжки через барьеры 4x10м
3. Прыжки с ноги на ногу 2x20м
4. Прыжки с ноги на ногу толкаясь вверх с продвижением на 1 стопу 2x20м

5. Прыжки «в шаге» через шаг толкаясь правой (левой) вперёд-вверх
2x25м

6. Прыжки с ноги на ногу толкаясь вверх толчковой ногой через 2 шага 2x30м

7. Подскоки на правой и левой ноге поочерёдно с продвижением вперёд 2x20м

Тема 3. Специальные подводящие и беговые упражнения.

Практика:

1. Семенящий бег 2x20м

2. Бег с захлёстыванием голени назад 2x20м

3. Бег с прямыми ногами 2x20м

4. Бег с высоким подниманием бедра 2x20м

5. Бег приставными шагами правым левым боком 2x20м

Тема 4. Специальные упражнения для метания

Теория: Краткий рассказ об основах техники метания мяча, правилах соревнований.

Практика:

1. Броски набивного мяча вверх вперед, снизу вверх.

2. Броски набивного мяча через голову назад.

3. Броски набивного мяча из-за головы вперед вверх.

4. Ходьба левым боком, правая нога перед левой.

5. Стоя на левой ноге, правая согнута в колене перед собой - прыжок на правую, левая прямая в направлении броска.

6. Бег левым боком, правая нога перед левой, через набивные мячи или другие препятствия.

7. Стоя в шаге, отведение мяча на два счета по разделениям.

8. Отведение мяча слитно в сочетании с броском.

9. Бег с мячом над плечом.

Тема 5. Итоговое занятие.

Теория: сообщение о контрольных нормативах (см. Приложение).

Практика: сдача контрольных нормативов.

5. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение программы

Материально-техническая база для реализации Программы представляет собой перечень необходимого оборудования, инструментов, материалов:

- гимнастические маты -10шт;
- гимнастическая скамья – 3шт;
- стартовые колодки -6шт,
- барьеры беговые – 10шт;
- конусы -10шт;
- обручи, скакалки – по 15шт;
- эстафетные палочки;
- мяч: волейбольный, футбольный – по 5шт;
- теннисные мячи – 10шт.;
- мячи для метания – 150г. – 10шт.,
- гимнастическая стенка – 1 шт.,
- весы медицинские – 2 шт.,
- корзина для мячей – 1 шт.,
- гантели – 10 пар,
- шиповки беговые – 15 пар.

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования с высшим педагогическим образованием, отсутствием ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации.

Методические материалы

Методическое обеспечение программы направлено на формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья. Схемы и плакаты освоения техники баскетболиста. Правила баскетбола.

Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения. Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития.

Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты, индивидуальные и групповые задания и т.д.), разработанные критерии оценки.

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Способы определения результативности

образовательной программы

Контрольные и товарищеские игры. Первенства гимназии, города, области. Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (октябрь) и в конце учебного года (май).

Контрольные нормативы по ОФП и СФП

Контрольные упражнения	Девочки 11-13 лет			Мальчики 11-13 лет		
	5	4	3	5	4	3
ОФП						
Бег 30м	5,6	5,7	5,8	5,5	5,6	5,7
Прыжки в длину с	155	150	145	175	170	165

места							
Подтягивание/ отжимания	5	4	4	4	3	2	
Поднятие ног в весе	3	2	1	3	2	1	
СФП							
Бег 60м	10.8	11.0	11.3	10.3	10.5	10.7	
Бег 300м	1.10.0	1.12.0	1.15.0	1.03.0	1.06.0	1.10.0	
Бег 1000м	5.10.0	5.20.0	5.30.0	4.10.0	4.20.0	4.30.0	

6. Список литературы

Литература для педагога

1. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Terra-спорт, 2000

2. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции.- М.:ВНИИФК,2003. - С.86-89.

3. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенко и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004

4. Легкая атлетика. Прыжки. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР и ШВСМ. - М., Советский спорт, 2005,

5. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.

Литература для учащихся

1. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.

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

3. Тренировка спринтера. Е.Д.Гагуа - М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2001г.

4. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007

5. В.В. Ивочкин, Ю.Г.Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) Примерная программа спортивной подготовки для дюшш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2000

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430269

Владелец Селукова Татьяна Алексеевна

Действителен с 15.04.2024 по 15.04.2025