

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «КРИСТАЛЛ» ПГТ КАВАЛЕРОВО

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО СШ «Кристалл»
Петров А.П.
Приказ от «01» сентября 2025 № 92/1-У



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Срок реализации программы: 2025-2026 учебный год
Возраст обучающихся: 7-17 лет

Сведения о разработчике программы:
тренер-преподаватель - Зобова Светлана Геннадьевна,

пгт. Кавалерово, 2025

РАЗДЕЛ №1 Основные характеристики программы

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы «Легкая Атлетика» соответствует государственной политике в области дополнительного образования, ориентирована на удовлетворения образовательных потребностей детей и родителей. Легкая атлетика является одним 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. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Язык реализации программы - Государственный язык РФ – русский.

Уровень освоения – базовый.

Адресат программы дети и подростки в возрасте от 7 до 17 лет Кавалеровского муниципального округа, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Особенности организации образовательного процесса:

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

Реализация программы охватывает всех желающих. Основная задача - укрепление здоровья, физическое развитие, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных физкультурно-спортивных занятий.

Продолжительность образовательного процесса данной программы рассчитана на реализацию в течение 1 года подготовки.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: формирование знаний и умений в области легкоатлетических упражнений у детей Кавалеровского округа посредством регулярных тренировок.

Задачи программы:

Воспитательные

- воспитать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности;
- воспитать нравственные и волевые качества личности учащихся;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям;

Развивающие

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

Обучающие

- сформировать знания и умения в области легкоатлетических упражнений;
- повысить техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- обучить и совершенствовать технику двигательных действий;
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение в программу	1	1	-	Беседа
1.	Техника безопасности	5	5	-	Беседа Педагогическое наблюдение
2.	Краткий обзор развития Легкой атлетики в России	4	3	1	Беседа
3.	Психологическая подготовка	5	5	-	Тестирование Педагогическое наблюдение
4.	Общая физическая подготовка	41	1	40	Зачет
5.	Специальная физическая подготовка (СФП)	30		30	Зачет
6.	Технико-тактическая подготовка	25	5	20	Зачет
7.	Зачетные требования	10	-	10	Тестирование
	Итого:	120	20	100	

Содержание учебного плана.

Тема: Введение в программу.

Теория: Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения. Организация работы секции.

1. Тема: Техника безопасности.

Теория. Правила и меры безопасности поведения в спортивном зале, на стадионе, в тренажерном зале, во время спортивных соревнований, во время поездок, на учебно-тренировочных занятиях, в чрезвычайных ситуациях и при угрозе террористического акта, при пожаре.

2. Тема: Краткий обзор развития легкой атлетики в России.

Теория. История возникновения и развитие легкой атлетики, характеристика легкой атлетики как средства физического воспитания молодежи. Крупнейшие соревнования по легкой атлетики в России и в мире.

Практика: Доклад, реферат на предложенную тему.

3. Тема: Психологическая подготовка.

Теория: - Полноценный психологический климат в спортивном коллективе, психическое состояние спортсмена;

4. Тема: Общая физическая подготовка.

Теория: Общая физическая подготовка спортсмена. Общеразвивающие упражнения перед началом тренировки .

Практика: Ходьба. Бег. Прыжки. Метания.

5. Тема: Специальная физическая подготовка.

Практика. Бег с опорой. Бег под уклон .Семенящий бег. Упражнения на ускорение двигательной реакции.

6. Тема: Техничко-тактическая подготовка.

Теория: Рациональная временная, пространственная и динамическая структуры движений. Элементы техники бега по прямой и виражу, прыжка в длину с разбега. Ритм двигательных действий в беге. Бег по дистанции.

Практика: Бег по виражу. Прыжки в длину. Бег по разбегу.

(Приложение 1)

7. Тема: Зачетные требования.

Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Согласно сдачи контрольно-переводных нормативов производится перевод на следующий год обучения. Приложение №1.

1.4 Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- воспитаны организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.

- воспитаны нравственные и волевые качества личности учащихся.

- воспитана привычка к самостоятельным занятиям.

Метапредметные:

- сформированы знания и умения в области легкоатлетических упражнений;

- обучены совершенствовать технику двигательных действий;

- обучены простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

Предметные:

- подготовлены в технической и тактической области данного вида спорта;

- развиты основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, координация и гибкость;

- расширены функциональные возможности организма.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проходят в спортивном зале, который полностью оснащен необходимым инвентарем, медицинской аптечкой. Условия для занятий соответствуют санитарно-гигиеническим нормам. Наличие компьютера с доступом в интернет.

Обеспечение оборудованием

1. Спортивный зал.
2. Уличная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Яма для прыжков в длину
6. Хорошо оборудованный стадион (беговые уличные дорожки).

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Дидактические материалы:

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
2. Тематическая литература.
3. DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового волейбола, методические разработки в области волейбола.
4. Наглядные пособия.

Нормативно-правовая база: (СаНПин, документы)

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе на каждом из этапов обучения пауэрлифтингу проводится входной контроль, текущий контроль, промежуточная аттестация и итоговый контроль.

Входной контроль – это оценка стартового уровня образовательных возможностей обучающихся при зачислении на программу. Проводится в форме зачёта с целью выяснения начальной подготовки обучающегося.

Текущий контроль позволяет оценить уровень и качество освоения преподаваемого материала. Проводится в форме контрольного задания, зачёта и с целью, определения текущего уровня физической подготовленности ребенка.

Промежуточная аттестация – проводится в форме опроса, зачёта, практического задания. По завершению тем или разделов программы с целью определения уровня освоения данной темы или раздела.

Итоговый контроль выявляет динамику изменений в физической подготовке и в технико-тактических действиях по сравнению с началом года обучения и проводится в форме участия в соревнованиях различного уровня.

Формы аттестации и контроля: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога, анализ педагога и обучающегося качества приобретенных навыков общения и качества выполняемых работ, выполнение тестовых заданий, зачет, сдача нормативов, соревнование, анализ участия коллектива и каждого обучающегося в мероприятиях.

Наблюдение – форма контроля, при которой педагог составляет суждение об отношении обучающегося к занятиям, доступности и посильности для него материала занятий.

Опрос – это форма контроля, когда педагог выясняет готовность обучающихся к изучению нового материала. Позволяющая не только опрашивать и контролировать знания обучающихся, но и сразу же поправлять, повторять и закреплять знания, умения и навыки.

Контрольное задание – это проверка и оценка результатов обучения, выявление соответствия уровня освоения знаний обучающихся образовательному стандарту по данному предмету.

Зачёт – это форма текущего или итогового контроля с целью отслеживания на различных этапах знаний, умений и навыков. В ходе зачёта обучающиеся выполняют индивидуальные контрольные задания (практические).

Практическое задание, соревнование - это учебные, познавательные конкурсы, которые основываются на принципах соревновательности, интереса, быстрой реакции (оценивается реакция, приобретённые практические умения и навыки)

Педагогом составляется документация, фиксирующая спортивные достижения, куда вносятся все результаты упражнений, тестирований, контрольных испытаний и нормативов, проведенных в течении всего учебного года.

Критерии оценки результатов: по баллам (низкий, средний, высокий)

Диагностическая карта (таблица) в Приложении.

Методические указания по организации аттестации

Для оценки уровня освоения Программы проводятся *промежуточная* (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и *итоговая* (после освоения Программы) аттестация обучающихся. Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса - тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся

легкой атлетикой. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку.

Входной контроль проводится на первых занятиях с целью выявления отношения ребенка к выбранной деятельности, его способностей и возможностей в данном виде деятельности, а также личностных качеств (анкетирования, собеседования, педагогические наблюдения). Полученные данные фиксируются в карте наблюдений тренера-преподавателя.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений тренера-преподавателя.

Промежуточный контроль проводится по окончании полугодия. Может проходить в форме анализа выступлений учащихся, участия в массовых мероприятиях, семинарах, общественной. Результаты фиксируются в карте 29 наблюдений тренера-преподавателя. Кроме того, результат может быть зафиксирован в виде фотоматериалов, грамот и дипломов.

Итоговый контроль проводится по окончании обучения по программе. Формы – анализ выступлений, результат итогового тестирования, участия в мероприятиях различного уровня. Для оценки личностных изменений используется педагогическое наблюдение, анкетирование, собеседования. Результаты заносятся в диагностическую карту, фиксируются в виде протоколов, фотоматериалов, грамот, дипломов...

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области, согласно Программы.

Наблюдение – форма контроля, при которой педагог составляет суждение об отношении обучающегося к занятиям, доступности и посильности для него материала занятий.

Тест – задание, состоящее из ряда вопросов и нескольких вариантов ответа на них для выбора в каждом случае одного верного по всем разделам программы.

Опрос – это форма контроля, когда педагог выясняет готовность обучающихся к изучению нового материала. Позволяющая не только опрашивать и контролировать знания обучающихся, но и сразу же поправлять, повторять и закреплять знания, умения и навыки.

Контрольное задание – это проверка и оценка результатов обучения,

Зачёт - выявление соответствия уровня освоения знаний обучающихся образовательному стандарту по данному предмету.

Практическое задание, соревнование - это учебные, познавательные конкурсы, которые основываются на принципах соревновательности, интереса, быстрой реакции (оцениваются реакция, приобретённые практические умения и навыки).

Критерии оценки результатов: по баллам (низкий, средний, высокий)

Диагностическая карта (таблица) в Приложении 2.

2.3 Методические материалы

Технологии, формы и методы обучения

Формы организации деятельности учащихся:

- групповая;
- индивидуальная;
- командная

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме занимающиеся получают занятия и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При командной форме тренер и учащиеся одновременно выполняют одинаковую, общую для всех работу, всей командой обсуждают, сравнивают и обобщают результаты ее.

Основная форма организации занятий

- групповая.

Формы проведения занятий:

- беседы;
- практическое занятие;
- соревнования

Основная форма проведения занятий – учебное занятие.

В образовательном процессе используются следующие методы по способу организации занятий:

- словесный (рассказ, беседа, анализ проделанной работы);
- наглядный (показ упражнений педагогом, наблюдение);
- практический (выполнение упражнений).

По способу усвоения изучаемого материала:

- объяснительно-иллюстративный
- дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный
- обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы практической деятельности.

В рамках одного занятия педагогом используется столько форм занятий и методов обучения, сколько необходимо для реализации поставленных целей и задач.

Используемые педагогические технологии по преобладающему методу:

- объяснительно-иллюстративные;
- развивающие;
- творческие;

По подходу к ребенку:

- гуманно-личностные;
- технологии сотрудничества;
- технологии свободного воспитания.

В условиях дистанционного обучения демонстрация знаний и навыков в онлайн режиме, при невозможности присылать фото и видео материал и отчет педагогу в качестве обратной связи.

2.4 Календарный учебный график

Годовой план график по этапам обучения

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		40
Количество учебных дней		120
Продолжительность учебного периода	1 полугодие	15.09.2024-30.12.2024
	2 полугодие	10.01.2025 - 30.06.2025
Возраст детей		7-17
Продолжительность занятия, час		1
Режим занятия, неделя		3
Годовая учебная нагрузка, час		120

2.5 План воспитательной работы

№ п/п	Направление	Мероприятие	Объем мин	Время проведения
1	Здоровье-сберегающее	Введение в программу (беседа)	20	сентябрь
2	Здоровый образ жизни	ОФП и СФП развития и укрепления здоровья человека (беседа)	15	октябрь

3	Здоровье-сберегающее	Самоконтроль в процессе занятий спортом (беседа)	15	декабрь
4	Духовно-нравственное	Конфликты в команде и способы решения (беседа)	15	февраль
5	Общеинтеллектуальное	Календарь истории «Этот день мы приближали, как могли!» и информационный бюллетень «Удивительное в спорте».(беседа)	15	март
6	Духовно-нравственное	военно-историческая викторина, посвященная Победе в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов	30	апрель
7	Здоровье-сберегающее	Я на тренировке – Я дома (беседа)	15	май

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Физическая культура Под ред. М.Я. Вилянского. М.: Кнорус, 2020.
2. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019.
3. Легкая атлетика. Правила соревнования. М.: Физкультура и спорт, 2019.
4. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.
5. Орлов, Р. В. Легкая атлетика Р.В. Орлов. М.: Спорт, 2021.

Интернет-ресурсы

1. Всероссийская федерация легкой атлетики – Режим доступа: <http://www.rusathletics.com/> - (дата обращения 02.10.2022г)
2. Министерство спорта Российской Федерации – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/> - (дата обращения 02.10.2022г)
3. Олимпийский Комитет России – Режим доступа: <http://www.olympic.ru/> - (дата обращения 02.10.2022г)

Контрольные нормативы по ОФП

Контрольные упражнения	Бег 30 м., сек.	Бег 60 м., сек.	Прыжок в длину с места (м)	Тройной прыжок в длину с места (м)	Сгибание рук в упоре лежа
Девочки	5,4	10,5	170	470	10
Мальчики	5,3	10,2	180	520	12

Контрольные упражнения	Бег 300 м. (сек.)
Девочки	1,05,0
Мальчики	1,01,0

Контрольные нормативы по СФП для 3 -го года обучения

Методика проведения контрольных тестирований. Прыжок в длину с места.

Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- приземление.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат. Тройной прыжок с места. Техника тройного прыжка с места делится на:

- первое отталкивание с двух ног;
- полет в первом шаге;
- второе отталкивание;
- полет во втором шаге;
- третье отталкивание;
- полет;
- приземление на две ноги.

Подтягивание в висе на перекладине. Выполняется из положения вис хватом сверху. Руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше

перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног или корпуса (туловища).

Жим лежа в упоре. Выполняется из положения лежа в упоре путем сгибания и разгибания рук (отжимание), руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Сгиб считается выполненным, если при опускании корпус принимает горизонтальное положение, а при подъеме корпуса руки полностью выпрямляются. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях корпусом на подъеме и при неполном выпрямлении рук. Считается количество правильно выполненных упражнений.

Бег на 30, 60 метров выполняется с высокого старта. Спортсмены бегут по своим дорожкам. Результат засекается секундомером. Бег на 300 м выполняется с высокого старта. Спортсмены бегут по своим дорожкам. Результат засекается секундомером.

Основными контрольными мероприятиями, помогающими тренеру-преподавателю дать объективную оценку обучающемуся, провести отбор наиболее способных легкоатлетов, мотивированных на достижение высоких спортивных результатов, из которых сформируются сборные команды школы и области, являются соревнования.

Учащиеся 3-го года обучения в течение сезона должны принять участие в 5 - 6 стартах.

В сентябре месяце каждого учебного года с обучающимися проводятся мониторинговые исследования с целью выявления результатов обучения, определения качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, умения использовать систему знаний и навыков в процессе самостоятельных занятий спортом, отслеживания уровня физического развития.

Диагностическая таблица результатов итогового контроля

№ п/п	Фамилия. Имя обучающе- гося	Критерии и параметры оценки			Сумма баллов	Уровень обученности
		предметные	метапредметные	личностные		

Критерии уровня обученности по сумме баллов:

От 20 и более-высокий уровень;

От 13 до 19 баллов – средний уровень;

До 12 баллов – низкий уровень.

По результатам итогового контроля

- высокий уровень обученности имеют _____ чел.

-средний уровень обученности имеют _____ чел.

- низкий уровень обученности имеют _____ чел.