

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Тосненский районный детско-юношеский центр»

**РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА**  
на заседании Педагогического совета  
МБОУ ДО «Тосненский районный детско-  
юношеский центр»  
Протокол от 02.05.2023 № 1

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ ДО «Тосненский  
районный детско-юношеский центр»  
В.Н. Сухорукова  
Приказ от 02.05.2023 № 8034



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ»**

Возраст обучающихся: 5 – 6 лет  
Срок реализации: 1 год  
Количество учебных часов: 72 часа

Авторы-составители:  
Коротков К.Ю.,  
тренер- преподаватель  
Солодовникова И.В.,  
методист

Тосно  
2023

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Легкая атлетика для малышей» (далее - Программа) разработана на основе:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федеральный закон от 24.03.2021 №51-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.12.2020 №517-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 26.05.2021 №144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- 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»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25 августа 2020 года № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- Областной закон Ленинградской области от 24.02.2014 № 6-оз «Об образовании в Ленинградской области»;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Тосненский районный детско-юношеский центр».

**Направленность** программы: физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения** – стартовый

**Актуальность программы.**

В настоящее время многие дошкольники ведут малоподвижный образ жизни, большое количество времени проводят за компьютером. Занятия в секции позволят детям восполнить недостаток двигательной активности, овладеть основными навыками данного вида спорта. Занятия общедоступны, благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года, так как основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе и в спортивном зале. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом. Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений. Содержание учебно-тренировочной работы отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей дошкольников. В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями обучающихся, в

программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены. В группах занимаются дети с разным уровнем развития. Количественный состав 15 обучающихся. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

**Отличительная особенность** в том, что данная программа уделяет необходимое количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в легкой атлетике. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания. Совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит обучающимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта. Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя в разнообразии дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности.

#### **Адресат программы**

Участниками программы дополнительного образования по программе «Легкая атлетика для малышей» являются дети 5-6 лет. Группы формируются из вновь зачисляемых обучающихся, имеющих справку об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям спортом от врача-педиатра и согласие родителей.

Наполняемость групп по годам обучения

Год обучения	Минимальная наполняемость группы	Нормативный объем недельной нагрузки
1	15	2 ч

**Срок реализации программы:** 1 год.

**Режим занятий:** один раз в неделю по 2 часа.

**Объем** тренировочной нагрузки в неделю: 2 часа.

Максимальное количество часов – 72 часа.

#### **Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование интереса и потребности дошкольников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация легкой атлетики среди детей, пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- сформировать знания и умения в области легкоатлетических упражнений;
- обучить и совершенствовать технику двигательных действий;
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

*Развивающие:*

- повысить техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость;
- расширить функциональные возможности организма.

*Воспитательные:*

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

#### **Планируемые результаты**

*Предметные*

Обучающиеся:

- достигнут высокого уровня физического развития и физической подготовленности по данной программе;

- повысят уровень технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчиво овладеют умениями и навыками;
- разовьют потребность в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции;
- укрепят здоровье, повысят функциональное состояние всех систем организма;
- научатся контролировать психическое состояние;
- будут знать: гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в соревнованиях по л/а;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

*Метапредметные:*

- ставить учебные задачи в соответствии с предполагаемой деятельностью;
- умение работать в группах;
- развитие способностей;

*Личностные:*

- ориентация на понимание причин успеха в учебной и спортивной деятельности;
- способность к самооценке на основе критерия успешности спортивной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- устойчиво-позитивное отношение к здоровому образу жизни;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной и других видов деятельности;
- соблюдение нормы здорового образа жизни, осознанное выполнение правил безопасности жизнедеятельности;
- сформированная мотивация на достижения в спорте.

**Организационно-педагогические условия реализации программы**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика обучающихся.

На первый год обучения зачисляются все желающие заниматься по данной программе, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и заявление от родителей.

Форма обучения: очная.

**Материально-технические условия**

Для реализации данной программы имеется и может быть использовано:

- Спортивный зал.
- Школьная площадка.
- Сектор для прыжков в высоту.
- Волейбольные мячи, мячи для метания.
- Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
- Гимнастические маты.
- Свисток

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

- Учебники по физической культуре.
- Учебники по легкой атлетике.

- Методические пособия по легкой атлетике, методике занятий и тренировок.
- Инструкции по технике безопасности.
- Разработанные и утвержденные тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовке.  
Техническая платформа Использование ИКТ.
- Составление программы.
- Разработка планов.
- Сбор и подготовка информационного материала.
- Разработка тестов, упражнений для контроля и определения результатов проделанной работы.
- Оформление информационных стендов.
- Выполнение зачетных требований.
- Информационно-методические условия Методические пособия по легкой атлетике, методике занятий и тренировок. Учебники по физической культуре. Использование слайдов.

## Учебный план

**2023-2024 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	1. Теория: 1.1. Физическая культура и спорт в России 1.2. История развития легкоатлетического спорта 1.3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека 1.4. Основы техники видов легкой атлетики 1.5. Методика обучения и тренировка 1.6. Техника безопасности	6	4	2	опрос
2.	2. Практика: 2.1. Упражнения на гимнастических снарядах 2.2. Акробатические упражнения 2.3. Бег с ускорением 2.4. Прыжки в длину и высоту 2.5. Бег на средние дистанции 2.6. Совершенствование техники бега	65	16	49	наблюдение
	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий			
5.	Итоговое занятие	1		1	
	ИТОГО за год	72			

Утвержден

приказом от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

**Календарный учебный график  
На 2023/2024 учебный год**

Педагог дополнительного образования:

Наименование дополнительной общеобразовательной программы

«Легкая атлетика для малышей»

Год обучения	№ группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель год	Количество учебных часов всего в год	Количество учебных занятий (дней)	Режим занятий
2023/2024		01.09.2023	31.05.2024	36	72	72	Один раз в неделю по 2 часа

**Рабочая программа.**

В группах в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами: (скакалка, мешки с песком, и др.), и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, и др.). Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения. Много времени следует отвести играм с мячом, бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, спортивные игры, велоспорт, гимнастика).

**Задачи:**

- сформировать знания и умения в области легкоатлетических упражнений;
- обучить и совершенствовать технику двигательных действий;
- воспитать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности;
- воспитать нравственные и волевые качества личности обучающихся;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям;
- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.

**Ожидаемые результаты**

Ожидаемые результаты:

- укрепление здоровья;
- воспитание морально-волевых качеств;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- овладение основами теоретических знаний и практических умений легкой атлетики.

После прохождения программного материала обучающиеся:

**Знают:**

- Технику безопасности на занятиях легкой атлетикой, гигиену, режим тренировочных занятий и отдыха.
- Уход за инвентарем;

- Понятия о технике бега и спортивной ходьбы. Структуру бега и ходьбы. Технику бега и ходьбы при спусках, подъемах.

**Умеют:**

- Выполнять технические действия при беге и ходьбе, рационально использовать их в различных условиях рельефа местности;
- Анализировать и оценивать свою учебно-тренировочную деятельность;
- Самостоятельно применять полученные знания на занятиях;
- Владеть техникой бега на короткие дистанции;

**Владеют навыками:**

- Техническими и тактическими действиями легкой атлетики;

**Особенности года обучения**

Результаты и эффективность воспитания в условиях тренировочного процесса определяются готовностью ребенка к сознательной активности и самостоятельной творческой деятельности, позволяющей ему ставить и решать задачи, не имеющие аналогов в опыте прошлых поколений, на основе усвоенных и воспроизведенных ребенком культурных ценностей и социального опыта. Воспитываясь в творчестве, ребенок убеждается в том, что только творческий труд становится любимым.

В условиях воспитательного пространства каждый ребенок имеет возможность получения духовного, интеллектуального, физического социального развития, удовлетворения творческих и образовательных потребностей, формирования гражданской позиции. Реальная практика соотношения творческих потребностей и гражданской позиции возникает в условиях детского самоуправления.

**Содержание программы.**

**Раздел 1.**

**Теоретическая подготовка**

**Тема 1.1. Физическая культура и спорт в России**

Физическая культура и спорт в России: физическая культура, как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения; почетные спортивные звания; личное и общественное значение занятий физкультурой и спортом; легкая атлетика, как наиболее доступный для занятий вид спорта, имеющий прикладное значение;

**Тема 1.2. История развития легкоатлетического спорта**

История развития легкоатлетического спорта: место легкой атлетики в программе древнегреческих и современных Олимпийских игр; развитие юношеской легкой атлетики – резерва сборной команды страны; рекорды юношей, девушек и взрослых.

**Тема 1.3. Строение и функции организма человека**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека: общие понятия о строении организма человека. Взаимодействие органов и систем; система кровообращения и значение крови; нервная система и краткое понятие о механизме нервной деятельности. Ознакомление с расположением основных мышечных групп; работоспособность мышц и подвижность в суставах; влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани. Дыхание и газообмен, легкие, значение дыхания для жизнедеятельности организма; воздействие физических упражнений на дыхательную систему; понятие об утомлении; задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

**Тема 1.4. Основы техники видов легкой атлетики**

Основы техники видов легкой атлетики: общая характеристика техники легкоатлетических упражнений; индивидуальные особенности выполнения техники движений; взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований; качественные показатели техники – эффективность и экономичность движений легкоатлета.

**Тема 1.5. Методика обучения и тренировка**

Методика обучения и тренировка: обучение и тренировка, как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Применение в процессе обучения дидактических принципов педагогики; роль учебно-наглядных пособий и технических средств для правильного обучения и повышения эффективности учебно-



тренировочных занятий. Важность соблюдения режима дня для достижения спортивных результатов; определение и исправление ошибок; особенности организации и планирование учебно-тренировочных занятий с детьми.

#### **Тема 1.6. Техника безопасности**

Техника безопасности: техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях; предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях; первая помощь при травмах.

### **Раздел II**

#### **Общефизическая подготовка**

##### **Тема 2.1. Упражнения на гимнастических снарядах**

Упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения в равновесии и в сопротивлении. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

##### **Тема 2.2. Акробатические упражнения**

Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, переход в «мостик», «полушпагат», «шпагат».

##### **Тема 2.3. Бег с ускорением**

Бег с ускорением на 30 метров с последующим бегом по инерции, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения. Специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, бег от 20 до 60 метров с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку.

##### **Тема 2.4. Прыжки в длину и высоту**

Прыжки в длину и высоту с разбега, метание мячей и набивных мячей; кроссы, участие в соревнованиях в беге на 60 метров, прыжках в длину, высоту и по общефизической подготовке.

##### **Тема 2.5. Бег на средние дистанции**

Бег на средние дистанции. Создание правильного представления о технике бега. Определение индивидуальных особенностей в технике бега обучающихся. Обучение технике бега по прямой, вход в поворот, бега по повороту и выхода с него. Обучение технике высокого и ознакомление с техникой низкого старта. Ознакомление с основами тактики бега на средние дистанции. Обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции. Развитие общей выносливости. Развитие быстроты и прыгучести. Развитие координации движений, подвижности, гибкости.

##### **Тема 2.6. Совершенствование техники бега**

Совершенствование техники бега: Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег на прямых ногах, прыжкообразный бег).

Различные варианты бега, имитация работы рук в основной стойке. Бег по прямой в медленном темпе, среднем темпе на отрезках 40 – 60 м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку. Бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 60 метров. Бег по виражу с выходом напрямую. Групповой бег с высокого старта. Бег с высокого старта на отрезках до 40 метров самостоятельно и под команду. Выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта. Бег на отрезках 30 – 60 метров с переключением на финишное ускорение.

Утвержден  
приказом от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

**Календарно-тематический план**  
На 2023/2024 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Легкая атлетика для малышей».

Группа № \_\_\_\_\_ год обучения

Расписание:

Педагог дополнительного образования:

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1.	Физическая культура и спорт в России	1	комбинированный	опрос		
2.	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.	1	комбинированный	наблюдение		
3.	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1	комбинированный	наблюдение		
4.	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1	комбинированный	наблюдение		
5.	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1	комбинированный	наблюдение		
6.	Требования к безопасности и профилактике травматизма.	1	комбинированный	опрос		
7.	ОРУ. Контрольное занятие: бег 30 м. Подвижные игры	1	комбинированный	наблюдение		
8.	Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков.	1	комбинированный	наблюдение		

9.	Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1	комбинированный	наблюдение		
10.	Строение и функции организма человека	1	комбинированный	опрос		
11.	Изучение техники бега.	1	комбинированный	наблюдение		
12.	Обучение технике бега: высокий старт, стартовый разгон	1	комбинированный	наблюдение		
13.	Обучение технике спринтерского бега.	1	комбинированный	наблюдение		
14.	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.	1	комбинированный	опрос		
15.	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).	1	комбинированный	наблюдение		
16.	Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	1	комбинированный	наблюдение		
17.	Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	1	комбинированный	наблюдение		
18.	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	1	комбинированный	наблюдение		
19.	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	1	комбинированный	наблюдение		
20.	Совершенствование техники бега.	1	комбинированный	наблюдение		
21.	Гигиена закаливание режим дня.	1	комбинированный	опрос		

22.	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	комбинированный	наблюдение		
23.	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	комбинированный	наблюдение		
24.	ОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей.	1	комбинированный	наблюдение		
25.	Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	1	комбинированный	наблюдение		
26.	Основы техники видов легкой атлетики	1	комбинированный	опрос		
27.	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1	комбинированный	наблюдение		
28.	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1	комбинированный	наблюдение		
29.	Обучение технике спринтерского бега.	1	комбинированный	наблюдение		
30.	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 30 м.	1	комбинированный	наблюдение		
31.	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1	комбинированный	наблюдение		
32.	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	1	комбинированный	наблюдение		

33.	Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	1	комбинированный	наблюдение		
34.	Методики обучения и тренировок	1	комбинированный	опрос		
35.	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1	комбинированный	наблюдение		
36.	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1	комбинированный	наблюдение		
37.	Контрольное занятие: эстафета.	1	комбинированный	наблюдение		
38.	Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	1	комбинированный	наблюдение		
39.	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 30-100 м.	1	комбинированный	наблюдение		
40.	ОФП. Равномерный бег.	1	комбинированный	наблюдение		
41.	ОФП. Бег в сочетании с ходьбой.	1	комбинированный	наблюдение		
42.	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: бег в равномерном темпе	1	комбинированный	наблюдение		
43.	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	1	комбинированный	наблюдение		
44.	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	1	комбинированный	наблюдение		

45.	Совершенствование техники бега	1	комбинированный	наблюдение		
46.	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1	комбинированный	наблюдение		
47.	ОРУ. Подвижные игры	1	комбинированный	наблюдение		
48.	ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	комбинированный	наблюдение		
49.	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину.	1	комбинированный	наблюдение		
50.	Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	1	комбинированный	наблюдение		
51.	ОФП. Совершенствование техники метания мяча	1	комбинированный	наблюдение		
52.	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	1	комбинированный	наблюдение		
53.	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.	1	комбинированный	наблюдение		
54.	ОРУ. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры	1	комбинированный	наблюдение		
55.	ОРУ. Спринтерский бег.	1	комбинированный	наблюдение		
56.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	комбинированный	наблюдение		

57.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	комбинированный	наблюдение		
58.	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1	комбинированный	наблюдение		
59.	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1	комбинированный	наблюдение		
60.	Соревнования по прыжкам в высоту.	1	комбинированный	наблюдение		
61.	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Подвижная игра.	1	комбинированный	наблюдение		
62.	Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м..	1	комбинированный	наблюдение		
63.	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	1	комбинированный	наблюдение		
64.	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	1	комбинированный	наблюдение		
65.	ОФП. Бег в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.	1	комбинированный	наблюдение		
66.	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры	1	комбинированный	наблюдение		
67.	ОРУ. Подвижные игры.	1	комбинированный	наблюдение		
68.	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1	комбинированный	наблюдение		

69.	ОРУ. Подвижные игры.	1	комбинированный	наблюдение		
70.	Контрольное занятие: эстафета.	1	комбинированный	наблюдение		
71.	ОРУ. Бег.	1	комбинированный	наблюдение		
72.	Контрольный урок.	1	комбинированный	Итоговый контроль		

### Оценочные и методические материалы

Контрольно-переводные испытания по общей физической подготовке (ОФП) для обучающихся отделения легкой атлетики (девочки, мальчики).

#### Методические материалы

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по периодам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом. В группах ведется общая многоборная подготовка (бег, прыжки, метания).

Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного периода подготовки и определенного периода тренировочного цикла. В группах ознакомительного уровня главной практической задачей является формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой и укрепления здоровья учащихся.

Большое внимание должно отводиться бегу, который является основой остальных легкоатлетических видов. Обучение свободным, широким беговым шагам на контролируемых скоростях позволяет в дальнейшем быстрее овладеть ритмом прыжком и метаний, повышает выносливость, скорость и силу нижних конечностей. При решении задач обучения техники видов легкой атлетики основное внимание уделяется созданию хорошей двигательной школы, где главное не отработка индивидуальных деталей, а овладение основой движения. При этом обучение должно быть всегда без изменений индивидуализации.

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



**ПРОТОКОЛ**  
**результатов промежуточной аттестации обучающихся**

**202\_/202\_ учебный год**

Дополнительная общеобразовательная программа «Легкая атлетика для малышей»

ФИО педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя): \_\_\_\_\_

№ группы: \_\_\_\_\_ Дата проведения: \_\_\_\_\_

Форма проведения контроля: \_\_\_\_\_

Критерии оценки результатов: по баллам

**Результаты промежуточной аттестации**

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	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 промежуточной аттестации

- высокий уровень обученности имеют \_\_\_\_\_ чел. (\_\_\_\_\_%)

- средний уровень обученности имеют \_\_\_\_\_ чел. (\_\_\_\_\_%)

- низкий уровень обученности имеют \_\_\_\_\_ чел. (\_\_\_\_\_%)

- отсутствовало \_\_\_\_\_ чел.

Освоили обучение по дополнительной общеобразовательной программе «\_\_\_\_\_»  
\_\_\_\_\_ обучающихся (\_\_\_\_\_%).

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель) \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Заведующий отделом \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Методист \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

**ПРОТОКОЛ**  
**результатов итогового контроля обучающихся**  
**202\_/202\_ учебный год**

Дополнительная общеобразовательная программа «Легкая атлетика»  
 ФИО педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя):

№ группы: \_\_\_\_\_ Дата проведения: \_\_\_\_\_

Форма проведения контроля: \_\_\_\_\_

Критерии оценки результатов: по баллам

**Результаты итогового контроля**

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	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. (\_\_\_\_\_%)

- отсутствовало \_\_\_\_\_ чел.

По результатам итогового контроля \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_% ) обучающихся окончили обучение в полном объеме по дополнительной общеобразовательной программе «\_\_\_\_\_»

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель) \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
 Заведующий отделом \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Методист \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

## Формы и методы, используемые при изучении основных разделов программы

№ п/п	Название раздела	Форма занятий	Методы	Дидактический материал	Форма подведения итогов
1	Теоретическая подготовка.	Групповое занятие	Словесный	Карточки с заданиями. тестами	Тесты Опрос
2	Практическая подготовка	Групповое занятие Индивидуальная работа	Повторный Фронтальный Игровой	Л/а инвентарь Мячи Скамейки	Подвижные эстафеты, игры
3	Контрольные упражнения Спортивные соревнования	Групповое занятие Индивидуальная работа	Поточный Фронтальный Соревновательный	Кубики н/мячи Скакалки	Тесты Соревнование

### Список информационных источников

1. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания/. Б.А. Ашмарин. -М.: Просвещение, 2012. -325 с.
2. Баева, Т.Е. Применение статистических методов в педагогическом исследовании/Т.Е. Баева, С.Н. Бекасова, В.А. Чистяков. - СПб.: НИИХ, 2011. - 81 с.
3. Грецов Г. В. - Теория и методика обучения базовым видам спорта легкая атлетика - 2013.
4. Зеличенко В. Б., Спичков В. Н., Штейнбах В. Л. - Легкая атлетика. Энциклопедия. Том 2 - 2013.
5. Зеличенко, В.Б. Лёгкая атлетика: критерии отбора/В.Б. Зеличенко В.Г. Никитушкина В.П. Губа. - М.: Terra - Спорт, 2010.-240с.
6. Кузнецова В.В. «Бег на средние и длинные дистанции».- М.: Физкультура и спорт, 1982.
7. Камышов, В.Я. Управление подготовкой юных спортсменов/ под ред. В.Я. Камышова.- Волгоград: Волгогр. ГИФК, 2013.- 147 с.
8. Травкин Ю.Г, Ивочкин В.В., «Легкая атлетика (бег на средние дистанции)» - М.; Советский спорт, 1989.
9. Травкин Ю.Г., Фруктов А.Л., Чернов С.С., « Развитие и современное состояние системы тренировки в беге и спортивной ходьбе». - М.: ГЦОЛИФК, 1981.
10. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов/ В.П. Филин.- М.: Физкультура и спорт, 2014. - 175 с. 11.Интернет ресурсы.
11. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240с.
12. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с.
13. Маслов М.В., Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика.- М.: Издательство « Просвещение», 2011.

#### Интернет-ресурсы

- <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики;  
<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации;  
<http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России.