

Министерство образования и молодежной политики Владимирской области  
Управление образования Администрации муниципального образования  
Гусь-Хрустальный район Владимирской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Краснооктябрьская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете

Протокол № 12  
от 28.06.2024 года

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по ВР



И.В. Горчакова

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Возраст обучающихся: 7 – 10 лет

Срок реализации: 34 недели

Уровень программы - ознакомительный

Автор-составитель:  
Крылов Алексей Геннадьевич,  
педагог дополнительного образования

п. Красный Октябрь, 2024 год

## ВВЕДЕНИЕ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021).
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 06-1172).
6. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОСООО).
7. Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844.
8. Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. Положение о предоставлении дополнительного образования в МБОУ «Краснооктябрьская СОШ».
11. Устав МБОУ «Краснооктябрьская СОШ».

## 1 Комплекс основных характеристик программы

### 1.1 Пояснительная записка

- **направленность программы** - физкультурно-спортивная.
- **актуальность программы** занятий легкой атлетикой с обучающимися обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения.
- **своевременность программы** в соответствии с концепцией развития дополнительного образования детей в общественном понимании необходимости открытого вариативного образования, полного обеспечения права человека на выбор данного вида деятельности, в котором происходит личностное и профессиональное самоопределение детей 7-9 лет, обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности.
- **необходимость** в создании прочной основы для воспитания здорового человека, конкурентно-способной среды, сильной, гармонично развитой личности, опирающаяся на раскрытие и использование субъектного опыта каждого обучающегося посредством применения личностно значимых способов, расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита

двигательной активности обучающихся, выявление и развитие у обучающихся творческих способностей и интереса к деятельности.

- **отличительные особенности** данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально-волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся, на основе их собственной предметной деятельности, также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.

- **адресат программы** - программа составлена для обучающихся 7-9 лет. В этот период ещё не завершены процессы развития и преобразования систем дыхания и эндокринной системы, то есть организм ребёнка растёт, развивается, совершенствуется. Одни процессы происходят интенсивнее именно в этом возрасте, а другие процессы и системы сформируются несколько позже.

– **объем и срок освоения программы** - программа рассчитана на 1 час в неделю (34 часа в год).

– **формы обучения** – очная.

– **особенности организации образовательного процесса** программы «Легкая атлетика» является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки, рассчитанную на 34 недели.

- **режим занятий** - групповые занятия, длительность занятия – 40 минут, один раз в неделю.

## 1.2 Цели и задачи

**Цель программы** – содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья обучающихся через занятие легкой атлетикой.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи программы**:

### **Личностные:**

- содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;

- развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты;

- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, двигательные умения формируются в процессе выполнения определенных движений естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание, плавание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в лёгкой атлетике; воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;

- приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта. Обучающиеся должны получить четкое представление о режиме дня и личной гигиене. О значении физической культуры и спорта, для укрепления здоровья и поддер-

жания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.

#### **Метапредметные:**

- использование рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям; 9 умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой;

- умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения; владение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;

- выполнение упражнения и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений; умение вести познавательную деятельность в группе.

#### **Предметные:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям;

- формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков; овладение основами игры в баскетбол;

- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

### **1.3 Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Бег на короткие дистанции</b>	<b>8</b>	В процессе обучения	<b>8</b>	
1.1	Бег в медленном и быстром темпе	4		4	Беседа. Контрольные упражнения.
1.	Прямолинейный бег и бег с изменением направления	4		4	Наблюдение. Контрольные упражнения. Соревнования.
2	<b>Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"</b>	<b>6</b>	В процессе обучения	<b>6</b>	
2.1	Техника прыжка в длину с места.	2		2	Опрос. Контрольные упражнения.
2.2	Прыжки с высоты до 60-70 см	2		2	Контрольные упражнения.
2.3	Прыжки в длину с разбега.	2		2	Контрольные упражнения.
3.	<b>Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"</b>	<b>6</b>	В процессе обучения	<b>6</b>	
3.1	Перешагивание через препятствия с места и в ходь-	2		2	Беседа. Контрольные упражнения.

	бе				
3.2	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	4		4	Беседа. Наблюдение. Контрольные упражнения.
4.	<b>Метание малого мяча</b>	<b>7</b>	В процессе обучения	<b>7</b>	
4.1	Держание и выбрасывание малого мяча	1	В процессе обучения	1	Беседа. Наблюдение. Контрольные упражнения.
4.2	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	3		3	Беседа. Наблюдение. Контрольные упражнения.
4.3	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 4-5 м.	3		3	Беседа. Наблюдение. Контрольные упражнения.
5.	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</b>	<b>7</b>	В процессе обучения	<b>7</b>	
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	7		7	Беседа. Наблюдение. Контрольные упражнения. Соревнования.
	<b>Итого</b>	<b>34</b>		<b>34</b>	

### Содержание программы

#### 1 раздел: Беговые упражнения

##### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.

*Физическая культура человека*

- закаливание организма.

**Практическая часть:** техника бега в медленном и быстром темпе (положение головы и туловища, постановка ноги на опору, вынос вперед маховой ноги, движения рук);

-прямолинейный бег и бег с изменением направления движения.

#### 2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

##### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

*История развития легкой атлетики.*

- легкая атлетика - как вид спорта

**Практическая часть:** -прыжки в длину с места;

- Устойчиво и мягкое приземление после прыжка с высоты до 60-70 см;
- техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.

### **3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»**

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

*Физическая культура (основные понятия).*

- физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств

**Практическая часть:** -Обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;

- обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

### **4 раздел: Метание малого мяча**

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

*Физическая культура человека:*

- основные приёмы самоконтроля.

**Практическая часть:** метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние;

- метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5м.

### **5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой**

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

*Способы двигательной деятельности*

- проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.

#### **Практическая часть:**

*Игры с бегом:* «Знамя», «Жмурки», «Ловишки», «Выручай!», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

*Игры с прыжками :*«Кузнечики», « Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»

*Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».

## **1.4 Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда,находить возможности и способы их улучшения.

#### **Предметные результаты:**

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;  
 - умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

- стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

## 2. Комплекс организационных-педагогических условий

### 2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1		Занятие формирования умений и навыков	1	Бег в медленном и быстром темпе	Открытая спортивная площадка.	Беседа. Контрольные упражнения.
2		Занятие формирования умений и навыков	1	Прямолинейный бег и бег с изменением направления.	Открытая спортивная площадка.	Беседа. Контрольные упражнения.
3		Занятие применение знаний, умений, навыков	1	Бег в медленном и быстром темпе. Шестиминутный бег. Подтягивание из виса.	Открытая спортивная площадка.	Беседа. Контрольные упражнения.
4		Занятие применение знаний, умений, навыков	1	Прямолинейный бег и бег с изменением направления.	Открытая спортивная площадка.	Наблюдение. Контрольные упражнения. Соревнования
5		Занятие формирования умений и навыков	1	Техника прыжка в длину с места.	Открытая спортивная площадка.	Наблюдение. Контрольные упражнения
6		Занятие применение знаний, умений, навыков	1	Техника прыжка в длину с места.	Открытая спортивная площадка.	Наблюдение. Контрольные упражнения
7		Занятие форми-	1	Прыжки в длину с	Открытая	Наблюдение.

		рования умений и навыков		разбега.	спортивная площадка.	Контрольные упражнения
8		Занятие формирования умений и навыков	1	Прыжки с высоты до 60-70 см	Спортзал	Наблюдение. Контрольные упражнения
9		Занятие формирования умений и навыков	1	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе	Спортзал	Наблюдение. Контрольные упражнения
10		Занятие формирования умений и навыков	1	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	Спортзал	Наблюдение. Контрольные упражнения
11		Занятие применение знаний, умений, навыков	1	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	Спортзал	Наблюдение. Контрольные упражнения
12		Занятие формирования умений и навыков	1	Держание и выбрасывание малого мяча	Спортзал	Наблюдение. Контрольные упражнения
13		Занятие формирования умений и навыков	1	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	Спортзал	Наблюдение. Контрольные упражнения
14		Занятие применение знаний, умений, навыков	1	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	Спортзал	Наблюдение. Контрольные упражнения
15		Занятие формирования умений и навыков	1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	Спортзал	Наблюдение. Контрольные упражнения
16		Занятие применение знаний, умений, навыков	1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	Спортзал	Наблюдение. Контрольные упражнения
17		Занятие применение знаний, умений, навыков	1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели	Спортзал	Наблюдение. Контрольные

				(2x2) с расстояния 3-4 м.		упражнения
18		Занятие формирования умений и навыков	1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Спортзал	Наблюдение. Контрольные упражнения
19		Комбинированное занятие	1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Спортзал	Наблюдение. Контрольные упражнения
20		Комбинированное занятие	1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Спортзал	Наблюдение. Контрольные упражнения
21		Комбинированное занятие	1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Спортзал	Наблюдение. Контрольные упражнения
22		Комбинированное занятие	1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Спортзал	Наблюдение. Контрольные упражнения
23		Комбинированное занятие	1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Спортзал	Наблюдение. Контрольные упражнения
24		Занятие применение знаний, умений, навыков	1	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	Спортзал	Наблюдение. Контрольные упражнения
25		Занятие применение знаний, умений, навыков	1	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	Спортзал	Наблюдение. Контрольные упражнения
26		Занятие применение знаний, умений, навыков	1	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	Спортзал	Наблюдение. Контрольные упражнения

27		Занятие применение знаний, умений, навыков	1	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе	Спортзал	Наблюдение. Контрольные упражнения
28		Занятие применение знаний, умений, навыков	1	Прыжки с высоты до 60-70 см	Спортзал	Наблюдение. Контрольные упражнения
29		Занятие применение знаний, умений, навыков	1	Прыжки в длину с разбега.	Открытая спортивная площадка.	Наблюдение. Контрольные упражнения
30		Занятие применение знаний, умений, навыков	1	Прямолинейный бег и бег с изменением направления	Открытая спортивная площадка.	Наблюдение. Контрольные упражнения
31		Занятие применение знаний, умений, навыков	1	Бег в медленном и быстром темпе. Наклоны вперед из положения сидя. Челночный бег 3х10 м.	Открытая спортивная площадка.	Наблюдение. Контрольные упражнения
32		Занятие применение знаний, умений, навыков	1	Прямолинейный бег и бег с изменением направления. Прыжки в длину с места. Бег 30м.	Открытая спортивная площадка.	Наблюдение. Контрольные упражнения. Соревнования.
33		Занятие применение знаний, умений, навыков	1	Бег в медленном и быстром темпе. Шестиминутный бег. Подтягивание из вися.	Открытая спортивная площадка.	Наблюдение. Контрольные упражнения. Соревнования
34		Занятие применение знаний, умений, навыков	1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Открытая спортивная площадка.	Наблюдение. Контрольные упражнения
Всего			34			

## 2.2 Условия реализации программы

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1	<b>Технические средства обучения</b>	
1.1	Мультимедийный компьютер	1

1.2	Сканер	1
1.3	Принтер лазерный	1
1.4	Копировальный аппарат	1
2.	<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
2.1	Стенка гимнастическая	4
2.2	Козел гимнастический	2
2.3	Перекладина гимнастическая	1
2.4	Мост гимнастический подкидной	1
2.5	Скамейка гимнастическая жесткая	4
2.6	Маты гимнастические	8
2.7	Мяч набивной (1 кг)	2
2.8	Мяч малый (теннисный)	4
2.9	Скакалка гимнастическая	10
2.10	Палка гимнастическая	15
2.11	Обруч гимнастический	15
<b>3. Легкая атлетика</b>		
2.1	Планка для прыжков в высоту	1
2.2	Стойка для прыжков в высоту	2
3.3	Лента финишная	1
3.4	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	6
3.5	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	2
3.6	Мячи для метания	5
<b>Измерительные приборы</b>		
3.14	Секундомер	1
<b>Средства первой помощи</b>		
3.15	Аптечка медицинская	1
4.	<b>Спортивные сооружения</b>	
4.1.	Спортивный зал игровой	С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
4.2.	Кабинет учителя	Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки).
4.3.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Включает в себя стеллажи.
<b>5. Пришкольный стадион (площадка)</b>		
5.1.	Легкоатлетическая дорожка	1
5.2.	Сектор для прыжков в длину	1
5.3.	Игровое поле для футбола	1
5.5	Гимнастический городок	1

## 2.3 Формы аттестации

**Основными формами подведения итогов** программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике:
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

*вводный*, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

*итоговый*, проводимый после завершения всей учебной программы.

**Основными показателями** выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики

## 2.4 Оценочные материалы

**Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся** играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки. Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочным процессом.

Управление тренировочным процессом охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование тренировочного процесса.

На каждом этапе подготовки в рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико- тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревнованиях и тестах.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся. Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочным процессом.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях.
- Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года подготовки.
- Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

Основной формой контроля является мониторинг по общей и специальной физической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся и характеризующими уровень развития физических качеств и составленных на основании норм по общей физической подготовке федерального стандарта вида лёгкая атлетика (таблицы № 2,3).

Текущий или промежуточный контроль проводится в начале (сентябрь), середине (декабрь - январь) каждого года обучения и конце (май – июль) первого и второго года обучения. Итоговая аттестация проводится в конце третьего года обучения. Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде. Итоговая аттестация проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам.

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	уровень					
			мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	скоростные	Бег 30 м,с	7.1	7.0-6.0	5.4	7.3	7.2-6.2	5.6
2.	координационные	Челночный бег 3x10м,с	10.4	10.0-9.5	9.1	11.2	10.7-10.1	9.7
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	110	125-145	165	100	125-140	155
4.	выносливость	6-ти минутный бег,м	750	800-950	1150	550	650-850	950
5.	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	7.5	2	6-9	12.5
6.	силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	1	2-3	4	3	6-10	14

## 2.5 Методические материалы

Форма организации занятий – очная.

Форма проведения занятий (вид): групповые теоретически и практические занятия, индивидуальные занятия (с одним или несколькими обучающимися), самостоятельная работа по индивидуальным планам, физкультурно-спортивные мероприятия и участие в соревнованиях, медико-восстановительные мероприятия, контрольные нормативы или аттестация (промежуточная и итоговая).

Формы организации деятельности обучающихся на занятиях: фронтальная, в парах, групповая, малогрупповая, индивидуальная.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим: Расписание занятий составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Количество часов в неделю составляет 6 академических часов. Продолжительность учебного занятия рассчитывается в академических часах (45 минут), с учетом возрастных особенностей занимающихся, не должно превышать 2 академических часов в день.

## 2.6 Список использованной литературы

### Для педагога:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

### Для обучающегося:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г