

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 112 г. Челябинска»

И.о. директора МАОУ «СОШ № 112 г. Челябинска» _____
Т.Ю. Баймакова
«12» мая 2023 года



Приказ № 269-0 от 12.05.2023

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»
(ознакомительный)

*Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации программы: 1 год*

Автор -составитель:
Мазур Александр Сергеевич,
педагог дополнительного образования

г. Челябинск, 2023 г.

Содержание:

Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты

Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Учебный план
- 2.3. Условия реализации программы
- 2.4. Формы аттестации
- 2.5. Оценочные материалы
- 2.6. Методические материалы
- 2.7. Список литературы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Лёгкая атлетика» составлена на основе законов: Федерального закона от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», «О физической культуре и спорте»; «Конвенции о правах ребёнка», Приказа Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, Санитарные правила Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28.

Актуальность программы. В стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 N 3081-р) говорится о том, что спортивная подготовка является одним из важнейших элементов спорта и представляет собой процесс обучения и воспитания (учебно-тренировочный процесс), который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства. Целью данной Стратегии является формирование приоритетов государственной политики в сфере физической культуры и спорта, основных направлений и механизмов, способствующих созданию условий, обеспечивающих равные возможности гражданам страны вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, и способствующих повышению конкурентоспособности российского спорта.

Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, не зря ее называют "королевой спорта". По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и

числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на стотысячных стадионах, она не имеет себе равных. Образовательная программа «Легкая атлетика» имеет спортивно - оздоровительную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все, кто занимается легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Актуальность занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

Новизна 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, 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.

В рамках реализации программы «Легкая атлетика» осуществляется базовая подготовка и проводится системный отбор учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в данной области, а также дает возможность продолжать обучение в рамках дополнительного образования в спортивной школе ЧТЗ на отделении легкой атлетики.

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.

Данная программа создает оптимальные условия и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

В ходе реализации программы происходит укрепление здоровья детей, содействие гармоническому развитию; приобретаются необходимые знания для самостоятельных занятий спортом; развиваются физические качества (быстрота, ловкость, выносливость); расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «легкая атлетика» и использование их в качестве средств формирования здорового образа жизни; совершенствование функциональных возможностей организма; воспитание

нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов; формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

Возраст детей: программа составлена для учащихся 1-11 классов (возраст учащихся – 7-17 лет), количественный состав групп может быть от 10 человек. Группы могут формироваться из обучающихся одного класса и обучающихся из разных.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 учебный год по 4 часа занятий в неделю. Общий объем – 140 часов в год. Уровень сложности – стартовый.

Тренировочные занятия строятся по общему принципу: от простого к сложному, от известного к неизвестному. На занятиях используются игровые, соревновательные технологии. Важнейшим методом обучения на занятиях является индивидуальный подход к каждому ребенку. Формы занятий – в форме тренировочного занятия. Формы контроля – устный опрос, собеседование. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями.

1.2. Цель и задачи программы

Цель дополнительной образовательной программы: повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни, популяризация ценностей физической культуры и спорта. Создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту. Создание и укрепление детского коллектива для дальнейших занятий.

Задачи:

Обучающие:

Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.

Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.

Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Развивающие:

Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;

Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

Воспитательные:

Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.

Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;

Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Все эти меры в целом будут способствовать формированию у детей гражданско-патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции.

Программа предназначена для детей в возрасте 7– 17 лет. Рассчитана на один год обучения – 140 часов (форма обучения – очная) с использованием различных образовательных технологий, в том числе

дистанционных образовательных технологий с включением периодов временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией. Переход на дистанционное обучение подразумевает занятия в режиме online/offline посредством программы «Сферум» или «Rutube», а также посредством различных мессенджеров «Ватсап», «Вайбер», «Телеграмм», «ВК», либо непосредственно на платформе «Сетевой город. Образование».

Занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа (с обязательным 15 – 20 минутным перерывом). Продолжительность часа – 40 минут.

Условия набора детей. Дети принимаются в группу по желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний и при наличии справки об отсутствии противопоказаний в физических нагрузках. Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей – инвалидов, реализуются образовательный процесс с учетом особенностей психофизического развития обучающегося.

Методы реализации программы:

-словесные методы: объяснение, рассказ, беседа, инструктаж, лекция;
-наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений;

-практические методы: метод упражнения, игровой и соревновательный методы;

-электронные методы обучения с использованием дистанционных образовательных технологий:

- образовательных технологий (мастер-классы, развивающие занятия, консультации, тренировки, и другие активности, проводимые в режиме реального времени при помощи телекоммуникационных систем);
- возможностей электронного обучения (формирование подборок образовательных, просветительских и развивающих материалов, онлайнтренажеров, представленных на сайте Министерства просвещения Российской Федерации по адресу

<https://edu.gov.ru/distance> для самостоятельного использования обучающимися);

- бесплатных интернет-ресурсов, сайтов учреждений культуры и спорта, открывших трансляции мастер-классов, а также организаций, предоставивших доступ к архивным фондам;
- ресурсов средств массовой информации (образовательные и научнопопулярные передачи, фильмы и интервью на радио и телевидении, в том числе эфиры образовательного телеканала «Моя школа в online»);
- образовательных и развивающих материалов на печатной основе (сборники предметных и междисциплинарных задач, открытые материалы международных исследований качества образования, демонстрационные варианты олимпиадных и диагностических заданий, печатные учебные издания).

1.2. Содержание программы

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина –

основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия.

упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. 1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

2. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).

3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

1.4. Планируемые результаты.

В результате освоения обязательного минимума содержания программы, занимающиеся должны **знать, понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- значение легкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метание малого мяча (гранаты) на дальность;

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях легкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.Календарный учебный график на 2023-2024 уч.год.

№		
1	Продолжительность освоения программы	35 недель
2	Начало освоения программы	01.09.2023г.
3	Окончание освоения программы	31.05.2024г.
2	Регламентирование образовательного процесса	По расписанию работы объединения дополнительного образования. Продолжительность 1 занятия – по 40 минут, с перерывом 15-20 мин.
3	Выходные и праздничные дни	Выходной – воскресенье. Праздничные дни, установленные Правительством РФ.
4	Каникулы	Зимние каникулы: с 27.12.2023. по 09.01.2024
5	Входное обследование уровня подготовленности	Не предусмотрено
6	Текущий контроль освоения программы	В течение всего периода освоения программы.
7	Сроки промежуточной аттестации освоения программного материала	май 2024
8	Сроки итоговой аттестации освоения программы	май 2024

2.2. Учебный (Тематический) план программы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	1	1	
2	Бег по пересеченной местности. Кроссовая подготовка.	22	1	21	Наблюдения, практические задания
3	Бег на короткие дистанции.	24	1	23	Наблюдения, практические задания. Встречная эстафета
4	Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту.	20		20	Наблюдения, практические задания
5	Метание малого мяча, набивного мяча различными способами.	15		15	Наблюдения, практические задания
6	Общая физическая подготовка.	30		30	Наблюдения, практические задания. Выполнение обязательных испытаний (тестов)
7	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	25	1	24	Наблюдения, практические задания
8	Итоговое занятие	2			(устное собеседование)
Итого		140	4	136	

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Теоретическая часть:

Знакомство с группой и педагогом; инструктаж по правилам поведения в спортивном зале и на улице, по технике электро и пожарной безопасности, по охране труда; краткий обзор истории развития легкой атлетики в мире и в

России. Обучение гигиены спортсмена и закаливание. Знакомство с местами занятий, их оборудованием и подготовкой.

Практическая подготовка:

- входная диагностика,
- выявление уровня общей физической подготовки; игра «вышибалы».

2. Бег по пересеченной местности. Кроссовая подготовка.

Теоретическая часть:

- правила бега по горам и равнине,
- правила соревнований на длинные дистанции.

Практическая часть:

- бег по горам,
- бег с препятствиями,
- бег на средние дистанции,
- медленный бег,
- равномерный бег,
- чередование ходьбы и бега,
- медленный бег с ускорениями.

1. Бег на короткие дистанции.

Теоретическая часть:

- физическая культура человека - режим дня, его основное содержание и правила планирования.
- правила соревнований.

Практическая часть:

- высокий старт,
- низкий старт,
- стартовый разгон,
- бег с ускорением, высокий старт,
- бег с высокого старта,
- бег с опорой на одну руку,
- упражнения на развитие гибкости,

-упражнения на развитие скорости.

-бег с колодок.

3. Прыжки в длину с места, с разбега.

Теоретическая часть:

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

- история развития легкой атлетики,

-правила соревнований.

Практическая часть:

- прыжки в длину с места,

-отталкивание в прыжках в длину с разбега,

-приземления,

- прыжки в длину с разбега,

-специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков,

-упражнения на развитие силы.

-упражнения на развитие ловкости.

Прыжки в высоту.

Теоретическая часть:

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

- физическое развитие человека,

-правила соревнований.

Практическая часть:

- отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании.

—постановка толчковой ноги на место отталкивания.

- прыжки в высоту с разбега.

-специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

-упражнения на развитие ловкости.

5. Метание малого мяча

Теоретическая часть:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча,
- значения правильного питания при занятиях спортом.

Практическая часть:

- метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания,
- метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8 м,
- упражнения на развитие ловкости.

Метание набивного мяча:

Теоретическая часть:

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

Практическая часть:

- метание из-за головы сидя и стоя,
- метание от плеча,
- метание двумя руками снизу,
- метание спиной вперед.

6.Общая физическая подготовка:

Теоретическая часть:

- правила занятий на тренажерах,
- гигиена спортсмена и закаливание.

Практическая часть:

- работа на тренажерах,
- упражнения на укрепление мышц, суставов, связок,
- статические упражнения.

7. Подвижные игры с элементами легкой атлетики

Теоретическая часть:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях подвижными играми.

- подготовка к занятиям легкой атлетикой.

Практическая часть:

Игры с бегом: «Волк во рву», « Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

8. Итоговое занятие.

-Итоговая диагностика.

2.3.Условия реализации программы

Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующем Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. В процессе обучения используется спортивный инвентарь: теннисные мячи, эстафетные палочки, скакалки, футбольные мячи, набивные мячи, свисток, секундомер, кубики; и спортивные снаряды: перекладины, барьеры, скамейки, гимнастические маты.

Для реализации данной программы необходимо:

Спортивная база:

- спортивный зал, соответствующий требованиям Сан ПиН;
- раздевалки;
- туалетные комнаты.

Спортивный инвентарь:

- скакалки;
- эстафетная палка
- эспандеры;
- мячи - футбольный, волейбольный, баскетбольный;
- секундомер;
- свисток;

- судейские флажки;
- гимнастические палки.

Спортивные снаряды:

- перекладины;
- скамейки;
- гимнастические маты.

Методические материалы:

- учебная литература;
- правила соревнований по легкой атлетике;
- учебные плакаты.

Кадровое обеспечение:

педагог дополнительного образования по специальности – физическая культура и спорт.

2.4. Формы аттестации

Контроль и оценка результатов освоения курса зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины; конкурсы; ролевые игры; выполнение заданий соревновательного характера; оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ); результативность участия в конкурсных программах и др.

Формой текущего контроля является педагогическое наблюдение, проводимое в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с программой.

Формы промежуточной аттестации реализации программы - участие воспитанников в подвижных играх «Встречная эстафета».

Итоговая аттестация проходит в форме устного собеседования.

В период временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией и обучением с использованием дистанционных образовательных

технологий - итоговый контроль обучающихся проводится по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации. Итоговый контроль оценивается по системе освоил, не освоил.

2.5. Оценочные материалы

Промежуточный контроль проводится с целью проверки освоения обучающимися достижений планируемых результатов у обучающихся, в форме сдачи обязательных испытаний (тесты). Форма работы обеспечивает полноту проверки за счет включения упражнений, составленных на материале основных разделов программы «Легкая атлетика». Проводит зачет педагог ведущий курс. Пакет документов включает:

- спецификацию формы обязательных испытаний (тесты);
- инструкцию по проверке и оценке обязательных испытаний (тесты)

Таблица 1

Контрольные упражнения		Мальчики/ балл			Девочки/балл		
		«0»	«1»	«2»	«0»	«1»	«2»
1	Бег 30 м, с	6,0	5,8-5,4	4,9	6.3	6.2-5,5	5,0
2	Бег 60 м, с	11,0 и больше	9,8-10,9	9,7 и меньше	11,5 и больше	10,3-11,4	10.2 и меньше
3	Бег 300 м, мин. с	1.15 и больше	1.00-1.14	0,59 и меньше	1.2 и больше	1.06-1.19	1.05 и меньше
4	Бег 1000 м, мин. с	6.31 и больше	4.31-6,30	4.3 и меньше	7.11 и больше	5.11-7.1	5.1 и меньше
5	Бег 1500 м, мин. с	8.1 и больше	7.41-8.15	7.4 и меньше	8.5 и больше	8.16-8.49	8.15 и меньше
6	Челночный бег 3*10м	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9.6-9,1	8,8
7	Прыжки в длину с места, см	145	165-180	200	135	155-175	190
8	Прыжки в длину с разбега, см	270 и меньше	359-271	360 и больше	230 и меньше	329-231	330 и больше

9	Прыжки в высоту, см	90 и меньше	110-95	115 и больше	85 и меньше	105-90	110 и больше
10	Прыжки через скакалку, колич. раз за 1 мин.	84 и меньше	99-85	105 и больше	95 и меньше	114-96	115 и больше
11	Гибкость, см	2	6-8	10	5	9-11	16
	Всего:	0	11	22	0	11	22

Оценка испытаний определяется по соотношению балла, полученного учеником за испытания и максимального балла за испытания. Ученик справился с нормами, если он набрал 37% от максимального балла. Для определения успешности учащегося целесообразно использовать электронную форму. Если ученик набрал 37 -100% –справился; если ниже 37%– не справился. Максимальный балл за работу составляет «22», следовательно: 8-22 баллов - справился (достиг базового уровня); до 8 баллов - не справился (не достиг базового уровня). Выставление баллов за задания производится с помощью таблиц № 1.

Инструкция для учителя

Организационный момент и инструктаж по проведению работы проводит учитель ведущий курс внеурочной деятельности. Во время обязательных испытаний (тесты) педагог находится рядом. Необходимо предусмотреть, что дети выполняют работу с разной скоростью. Те ученики, кто успел раньше выполнить ждет остальных. После сдачи нормативов, педагог заполняет протокол.

Форма «Устное собеседование»

Говорение – это одна из форм речевой деятельности. Это форма устного общения, с помощью которой происходит обмен информацией (высказывание своих мыслей). Говорение обладает многими признаками деятельности, т.е. имеет свой предмет и результат. (Предмет – мысль, результат – устное высказывание). Процесс высказывания сопровождается слуховым контролем. Эти действия находятся на уровне сознательной деятельности.

Спецификация устного собеседования

Устное собеседование предназначено, для проведения оценки качества освоения содержания Программы, определяющим планируемые результаты.

Собеседования включает 1 задание – участие в диалоге.

Участие в диалоге. В диалоге собеседники имеют свои персональные роли (экзаменатор – экзаменуемый), и эти ролевые амплуа определяют заданную вопросоответную форму коммуникации, где оценивается не только содержательная сторона ответа, но и его оформление. Но эта оценка может иметь диагностический смысл тогда, когда диалог не превращается в допрос, а воспроизводит естественную и привычную форму речевого взаимодействия, предполагающую свободное самовыражение. Вопросы сформулированы заранее и зафиксированы в карточке собеседника. Вопросы подобраны таким образом, что понять степень удовлетворенности индивидуальных потребностей обучающихся и их свободного времени.

Устное собеседование включает 3 вопроса. Объектами оценивания выступают планируемые результаты освоения Программы.

В таблице представлен план устного собеседования.

План устного собеседования

№ вопроса	Время выполнения	Максимальный балл
1	3 мин	1 балл
2	3 мин	1 балл
3	4 мин	1 балл
ВСЕГО	10 минут	3 балла

Инструкция по оценке устного собеседования

Оценка работы определяется по соотношению балла, полученного учеником за выполнение работы и максимального балла за работу.

Ученик справился с работой, если он набрал 37% от максимального балла. Если ученик набрал 3 - 100% –справился; если ниже 37%– не справился. Максимальный балл за работу составляет 3, следовательно:

2-3 балла – освоил Программу;

1 и менее баллов - не освоил Программу.

Выставление баллов за задания производится с помощью таблицы.

№ вопроса	Вопросы (<i>уточняющие вопросы</i>)	Критерии оценивания / Максимальный балл	Объект оценивания (умения)
-----------	---------------------------------------	---	----------------------------

1	Почему ты выбрал это объединение? <i>Как ты узнал о нашем объединении? Что особенно тебя привлекает тебя в объединении?</i>	<i>1 балл</i> – даны ответы на все вопросы в диалоге <i>0 баллов</i> – ответы на вопросы не даны или даны односложные ответы	Обучающийся удовлетворен своим выбором.
2	Какие темы тебе понравилось изучать больше всего? <i>Назови новые термины, которые ты освоил. Что ты нового узнал на занятиях?</i>	<i>1 балл</i> – даны ответы на все вопросы в диалоге (термины употребляются в полном соответствии с их содержанием) <i>0 баллов</i> – ответы на вопросы не даны или даны односложные ответы (ребенок, как правило, избегает употреблять специальную терминологию)	Объем знаний предусмотренный программой за конкретный период.
3	Как ты думаешь, полученные навыки по программе тебя пригодятся в будущем? <i>Какие полученные навыки (знания) ты смог применить вне кружка?</i>	<i>1 балл</i> – даны ответы на все вопросы в диалоге (самостоятельно не испытывает особых трудностей) <i>0 баллов</i> – ответы на вопросы не даны или даны односложные ответы (испытывает серьезные затруднения нуждается в постоянной помощи и контроле педагогов)	Способность самостоятельно делать выбор, осознанно участвует в деятельности объединени.

Инструкция для учителя.

Время на собеседование составляет 10 минут.

Педагог - собеседник ведущий собеседование по Программе ДО: ведет диалог, контролирует время ответа.

Обратим внимание на некоторые сложные моменты в организации диалога с учащимся.

Диалог, как и в обычной речи, должен создавать впечатление спонтанности, непосредственной реакции слушающего на высказывание ученика. У педагога-собеседника есть подготовленные вопросы для проведения диалога, но в зависимости от содержания монологического высказывания учащегося он вправе менять их последовательность, уточнять и дополнять информацию.

Педагогу не следует зачитывать вопрос по бумажке, необходимо создавать ситуацию естественного общения.

Во-вторых, цель педагога-собеседника – эмоционально расположить обучающегося к беседе, стимулировать его речевую деятельность.

Если учащийся отказывается отвечать на вопросы (произносит фразы типа: «Я не знаю», «У меня нет никаких интересов», «Мне нечего рассказать» и т.п.), необходимо задать ряд стимулирующих высказывание вопросов, попытаться «разговорить» ученика.

То же речевое поведение педагога-собеседника рекомендовано и в ситуации односложных ответов учащихся.

После проведения устного собеседования педагог заполняет протокол.

ПРОТОКОЛ

№	ФИО	Устное собеседование				Результат освоения программы
		Вопрос № 1	Вопрос № 2	Вопрос № 3	Всего баллов	

2.6. Методическое обеспечение программы:

Блок, раздел программы	Дидактический и наглядный материал	Техническое оснащение, инструменты и материалы
Вводное занятие Бег на короткие дистанции.	инструкции по ТБ, правила поведения в спортивном зале и во время проведения занятий, нормативы по ОФП	секундомер, свисток, гимнастические маты, перекладина, финишная лента.

Прыжки в длину	демонстрация упражнений педагогом, видеозаписи упражнений, методические пособия	скакалки, перекладины, гимнастические палки, мячи, гимнастические маты, секундомер, свисток
Прыжки в высоту	демонстрация упражнений педагогом, видеозаписи упражнений, методические пособия	Планка для прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту, секундомер, свисток, маты
Метание малого мяча	демонстрация упражнений педагогом, видеозаписи упражнений, методические пособия	Мяч малый (теннисный), секундомер, свисток мишень.
Подвижные игры с элементами легкой атлетики	демонстрация упражнений педагогом, видеозаписи упражнений, методические пособия	Мячи баскетбольные, флажки, скакалки, кубики.
Итоговое занятие	инструкции по ТБ, правила поведения в спортивном зале и во время проведения занятий, нормативы по ОФП	секундомер, свисток, гимнастические гимнастические маты, перекладины, секундомер

2.7.Список литературы

1. Методическое пособие: О.А. Степанова. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. – М.: Баласс, 2008г. (Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы»).
2. В.И. Лях, А.А. Зданевич комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М.: Просвещение 2016г.
Допущено министерством образования и науки Российской Федерации

Интернет ресурсы

1. Портал легкой атлетики <http://www.trackandfield.ru/>
2. Легкая атлетика России <http://www.rusathletics.com/>
3. Легкая атлетика: новости, результаты, фото <http://www.runners.ru/>
4. Легкая атлетика: Википедия
http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0
5. Федерация легкой атлетики <http://www.chuvathletics.narod.ru/>

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.8. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.).

2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метającego, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

3.8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;

3.9. в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;

3.10. запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.