

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
<b>Вводное занятие Бег на короткие дистанции.</b>	инструкции по ТБ, правила поведения в спортивном зале и во время проведения занятий, нормативы по ОФП	секундомер, свисток, гимнастические маты, перекладина, финишная лента.

<b>Прыжки в длину</b>	демонстрация упражнений педагогом, видеозаписи упражнений, методические пособия	скакалки, перекладины, гимнастические палки, мячи, гимнастические маты, секундомер, свисток
<b>Прыжки в высоту</b>	демонстрация упражнений педагогом, видеозаписи упражнений, методические пособия	Планка для прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту, секундомер, свисток, маты
<b>Метание малого мяча</b>	демонстрация упражнений педагогом, видеозаписи упражнений, методические пособия	Мяч малый (теннисный), секундомер, свисток мишень.
<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетики</b>	демонстрация упражнений педагогом, видеозаписи упражнений, методические пособия	Мячи баскетбольные, флажки, скакалки, кубики.
<b>Итоговое занятие</b>	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](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 метаемого, 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.