

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА №29

СОГЛАСОВАНО:
Методический совет
Протокол № 1
от 18.03.2024

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ № 29

Подписано электронной подписью

Сертификат:

008C5C9E0A073380DDB4A7CBB479D5B81A

Владелец:

Светлова Марина Борисовна

Действителен: 14.06.2023 с по 06.09.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»
направленность: физкультурно-спортивная

Возраст: 15-17 лет.

Срок реализации: 1 год

Автор-разработчик:

Велиханлы К.Э.,

педагог дополнительного образования

Сургут
2024

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная программа «**Легкая атлетика**» физкультурно-спортивной направленности является модифицированной и составлена на основе типовой программы *с изменением и учетом особенности возраста и уровня подготовки детей*.

Содержание программы расширяет и дополняет компетенции обучающихся, полученные в результате освоения примерной программы учебного предмета «Физическая культура» образовательных организаций, реализующих основные общеобразовательные программы, и способствует формированию новых компетенций средствами легкой атлетики, их использования в прикладных целях для увеличения двигательной активности, оздоровления и безопасности в повседневной жизни.

Программа рассчитана на учащихся 15-17 лет и реализуется в течении 1 года.

Количество часов в год: 34 часа.

Программа состоит из теоретического и практического разделов.

Цель программы: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

По окончании программы: дети овладеют основами техники легкой атлетики.

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 15-17 лет

Общее количество часов: 34

**Паспорт
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)
программы МБОУ СОШ №29**

Название программы	«Лёгкая атлетика»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	Стартовый
Ф.И.О. автора (разработчика)	Велиханлы К.Э., педагог дополнительного образования
Год разработки	2024
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Методический совет Протокол № 1 от 18.03.2024 года Приказ №Ш29-13-242/4 от 21.05.2024 года
Информация о наличии рецензии	Отсутствует
Цель	Формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам
Задачи	<p><u>Образовательные</u> - сформировать знания и умения в области легкоатлетических упражнений</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучить и совершенствовать технику двигательных действий. - обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности. <p><u>Воспитательные</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности. - воспитать нравственные и волевые качества личности учащихся. - воспитать привычку к самостоятельным занятиям. <p><u>Развивающие</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - повысить техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта -развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость. - расширить функциональные возможности организма. <p><u>Оздоровительные</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - укрепить физическое и психологическое здоровье. - дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма. - повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.
Планируемые результаты освоения программы	Личностные результаты: - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической

	<p>культурой, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений - умением максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по легкой атлетике. <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни; - бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; <p>добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;</p> <p>Предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знания, умения и навыки гигиены; - формирование устойчивого интереса и мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом; - укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма; - формирование широкого круга двигательных умений и навыков; - освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; - развитие физических качеств (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой легкой атлетики; - овладение основами техники легкой атлетики.
Срок реализации программы	1 год. Начало реализации 01.09.2024 окончание реализации 25.05.2025 года
Количество часов на реализацию программы	34 часа (1 час в неделю; 34 недели)
Возраст учащихся	15-17 лет
Формы занятий	Очные. Учебно–тренировочные групповые занятия
Методическое обеспечение	1 Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов (Лях В.И., Зданевич А.А.) М: Просвещение, 2007г. 4-е издание.

<p>Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Спортивный зал.2. Спортивная площадка.3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование.5. Яма для прыжков в длину6. Школьный стадион.
---	--

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Легкая атлетика» на 2024-2025 учебный год составлена на основании нормативно-правовых документов:

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998г. № 124 – ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;
3. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребёнка» (утверждён на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 года, протокол № 3);
4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации 05.08.2020г. №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации дополнительных образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05 2018г. № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организацией воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»).

РЕГИОНАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ:

10. Закон ХМАО - Югры от 01.07.2013 N 68-оз (ред. от 24.09.2020) "Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре";
11. Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО- Югры от 23.08.2022 №10-П-1765 «О внесении изменений в приказ ДО и МП ХМАО -Югры от 12.08.2022 №10-П-1692 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования в Ханты-Мансийском округе -Югре»;
12. Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры от 30.10.2020 №10-П-1589 «Об обеспечении персонифицированного учета детей, занимающихся по дополнительным общеобразовательным программам в ХМАО- Югре».

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ:

13. Постановление Администрации г. Сургута от 08.10.2021 г. №8793 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в г. Сургуте ХМАО-Югры, об организации предоставления сертификатов дополнительного образования».

ШКОЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ:

14. Устав МБОУ СОШ №29;
15. Положение о дополнительном образовании в МБОУСОШ №29.

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Актуальность программы. Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Отличительная особенность программы заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта.

Новизна программы Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразии дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности.

Адресат программы. Участниками программы дополнительного образования по легкой атлетике являются юноши и девушки 15–17 лет. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе.

Срок освоения программы: начало 01.09.2024, окончание 25.05.2025 года

Наполняемость группы: 20 учащихся (2 группы)

Цель Программы: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Задачи:

Образовательные - сформировать знания и умения в области легкоатлетических упражнений

- обучить и совершенствовать технику двигательных действий.
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

Воспитательные

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

Развивающие

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

Оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений
- умением максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по легкой атлетике.

Метапредметные результаты:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни;
 - бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

Предметные результаты:

- знания, умения и навыки гигиены;
- формирование устойчивого интереса и мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

-развитие физических качеств (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой легкой атлетики; овладение основами техники легкой атлетики.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	История развития легкой атлетики	2	1	1	Опрос
2	Место и роль физической культуры в современном обществе	2	1	1	Беседа
3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	2	2	-	Беседа
4	Основы здорового образа жизни	2	1	1	Тестирование
5	Техника безопасности на занятиях	2	2	-	Тестирование
6	Общая физическая подготовка	6	2	4	Опрос
7	Вид спорта	2	0	2	Беседа
8	Различные виды спорта и подвижные игры	6	1	5	Тестирование
9	Соревновательная практика	6	0	6	Участие в соревнованиях
10	Контрольные нормативы	4	0	4	Сдача нормативов ГТО
	ИТОГО	34	10	24	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-й год обучения.

Цель: укрепить здоровье, приобретение разносторонней физической подготовленности: быстроты, ловкости, силовых и координационных возможностей;

Задачи: определить уровень физической подготовленности каждого обучающегося, развить физические качества обучающихся, обучить основам техники легкоатлетических упражнений.

Теоретическая подготовка

В содержании учебного материала по теоретической подготовке на 1 -ом году обучения выделено **7 основных тем.**

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Теоретическая подготовка на данном этапе может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой.

1.История развития легкой атлетики. (2 часа)

2.Место и роль физической культуры в современном обществе. (2 часа)

- это часть общей культуры личности и общества, представляющая собой совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых

для физического совершенствования людей.

3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. (2 часа)

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 29.06.2015), Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», Национальный проект «Образование» утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам 24 декабря 2018 года, включающем федеральные проекты: «Современная школа», «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда».

Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. (2 часа) Правила поведения на стадионе в раздевалках, в парке во время учебно-тренировочных занятий. Соблюдение техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития легкой атлетики в РФ. Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание юного легкоатлета. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена обуви, одежды. Физическая подготовка юного легкоатлета. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств. Содержание общей физической подготовки юного легкоатлета.

Общая физическая подготовка. (6 часов)

Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации. Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП.

Вид спорта (2 часа)

Строевые упражнения. Ходьба. Бег. Прыжки. Метания.

Специальные упражнения бегуна

Бег. С высоким подниманием бедра, захлестом голени, прямыми ногами вперед. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки: наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами.

Различные виды спорта и подвижные игры. (6 часов)

Подвижные игры и эстафеты. Игры с элементами бега, прыжков, лазания, ползания, метаний и кувырков. Комбинированные эстафеты.

Соревновательная практика (6 часов). Упражнения направленные на развития скоростных качеств

С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с высокого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, м на время и в компании;
- бег с хода тоже на коротких отрезках;

- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении);
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре;
- максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- различные прыжковые упражнения;
- челночный бег 3x10 метров. Упражнения на развитие силы:
- метание мяча;
- различные прыжковые упражнения;
- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением).

Упражнения на развитие выносливости.

Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 100, 150 м в зимний период со средней скоростью, а весной с максимальной скоростью. Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

Контрольные нормативы. (4 часа)

Методика проведения контрольных тестирований.

Прыжок в длину с места.

Техника прыжка с места делится на:

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

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

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

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Подтягивание в висе на перекладине.

Выполняется из положения вис хватом сверху. Руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног или корпуса (туловища). Жим лежа в упоре. Выполняется из положения лежа в упоре путем сгибания и разгибания рук (отжимание), руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Сгиб считается выполненным, если при опускании корпус принимает горизонтальное положение, а при подъеме корпуса руки полностью выпрямляются. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях корпусом на подъеме и при неполном выпрямлении рук. Считается количество правильно выполненных упражнений. Бег на 20,30, 60 метров выполняется с высокого старта. Спортсмены бегут по своим дорожкам. Результат засекается секундомером.

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

**Календарный учебный график
общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Легкая атлетика»**

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Легкая атлетика»							
Первый год обучения (стартовый уровень)							
1 полугодие			2 полугодие			Итого	
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов
01.09-31.12.24	16 недель	16ч	11.01-25.05.25	18 недель	18ч	34	34ч
Сроки организации промежуточного контроля						Формы контроля	
14.12.2024-28.12.2024			17.05.2025-25.05.2025			Тестирование. Сдача норм ГТО	

Формы и виды аттестации/контроля:

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля, входной, промежуточной и итоговой аттестации учащихся.

Текущий контроль - проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по темам (разделам) дополнительной общеразвивающей программы.

Текущий контроль усвоения учащимися осуществляется педагогом по каждой изученной теме. Достигнутые умения и навыки заносятся в диагностическую карту.

Промежуточная аттестация - проводится с целью объективной оценки усвоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы.

Промежуточная аттестация проводится как оценка результатов обучения за определённый промежуток учебного времени – неделя, период; включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

Промежуточная аттестация учащихся может проводиться в следующих формах: практические упражнения, сдача нормативов.

Итоговая аттестация - проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств и их соответствия прогнозируемым результатам освоения программы.

Итоговая аттестация учащихся проводится по окончании обучения, включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Для учителя

1. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора.- М.: Terra-спорт, 2019. - 240 с.
2. Ивочкин В.В. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. - М., 2019. - 114 с.
3. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2018. - 240с.
4. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2019. - 208с.

Для учащихся:

1. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. - М.: Олимпия Пресс, 2019 - 224с.

Интернет-ресурсы

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

Оценочные и нормативные материалы
 Карточка индивидуального развития ребёнка

Фамилия, имя _____

Возраст _____

Название объединения: «Легкая атлетика»

Педагог: Велиханлы К.Э.

Дата начала наблюдения: 01.09.2024 г.

Качества	Оценка качеств (в баллах) по времени		
	Исходное состояние	Через полгода	Через год
Мотивация к занятиям			
Познавательная нацеленность			
Творческая активность			
Коммуникативные умения			
Коммуникабельность			
Достижения			

**Контрольные нормативы по ГТО для этапа начальной подготовки
1 года обучения**

Контрольные упражнения	Бег 20 м, сек.	Бег 30 м., сек.	Бег 60м., сек.
Девочки	3,4	6,0	11,0
Мальчики	3,3	5,9	10,8

Контрольные упражнения	Прыжок в длину с места (м)	Тройной прыжок в длину с места (м)	Сгибание рук в упоре лежа
Девочки	150	450	8
Мальчики	160	480	10

Минимум знаний и умений обучаемых	Формы проведения	Зачет/незачет
Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов легкой атлетики.	Беседы	