

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
г. Иркутска Дом детского творчества № 2

Утверждена приказом
№ 47-од от 28. 08. 2026 г

Дополнительная общеразвивающая программа
«Легкая атлетика. Индивидуальный образовательный маршрут»

Адресат программы: 14-18 лет

Срок реализации: 1 год

2026-2027 учебный год

Направленность программы:

физкультурно-спортивная

Уровень: углубленный

Разработчик программы:

Поздняк Елена Николаевна,
педагог дополнительного образования

Иркутск, 2026 г.

Пояснительная записка

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.

В процессе обучения решаются не только образовательные, но и воспитательные задачи, в том числе по гражданской идентичности через совместную деятельность обучающихся и родителей при проведении массовых мероприятий.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень: углубленный

Актуальность

Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономического передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все, кто занимаются 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).

Содержание образовательной деятельности программы «Легкая атлетика. Индивидуальный образовательный маршрут» направлено на реализацию регионального компонента, с учетом специфики социальных особенностей региона. Включение регионального компонента в образовательную деятельность

диктуется культурной и образовательной политикой государства, законом «Об образовании», программой развития учреждения «Региональный компонент — приоритетная составляющая образовательного процесса Дома творчества» и отображено в содержании общеразвивающей программы «Легкая атлетика. Индивидуальный образовательный маршрут»: один из разделов посвящен теме «История Олимпийского движения в Иркутской области» и предлагает познакомиться со спортсменами разных лет, их достижениями в спорте.

Педагогическая целесообразность

Легкоатлетические упражнения требуют от учащихся развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

В процессе обучения решаются не только образовательные, но и воспитательные задачи, в том числе через совместную деятельность обучающихся и родителей при проведении массовых мероприятий.

Новизна и отличительные особенности программы

Индивидуальный образовательный маршрут разработан для обучающихся, освоивших предыдущие преемственные программы, проявившие выдающиеся способности в легкой атлетике и желание продолжать обучение. Программа направлена на совершенствование полученных навыков с обязательным участием в соревнованиях разного уровня по легкой атлетике: городских, региональных, Сибирского Федерального округа, Отличительной особенностью обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Легкая атлетика» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в

соответствии с уровнем подготовки, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебного процесса.

Зачисление на программу возможно на основе результатов входного тестирования.

Адресат программы: обучающиеся 14-18 лет.

Краткая характеристика возрастных особенностей обучающихся.

В 14 – 18 лет происходит дальнейшее нарастание мышечной массы, увеличиваются мышечная сила, выносливость, заканчивается сращение тазовых костей, окостенение стопы, кисти, грудной клетки, совершенствуется координация движений. У юношей увеличиваются рост, окружность грудной клетки, удлиняются ноги. По показателям жизненной емкости легких, кистевой и становой динамометрии юноши значительно опережают девушек. У них интенсивно укрепляются связки, сухожилия, мышцы верхнего плечевого пояса и ног. Отмечается больший прирост массы мышц по отношению к массе тела.

Скорость бега на короткие дистанции у спортсменов продолжает улучшаться с 15 до 18 лет, но в более медленных темпах, чем раньше.

Занятия ведутся с учётом поло - возрастных, индивидуальных, психологических, физических особенностей обучающихся.

Методика комплектования группы: прием детей осуществляется на основании письменного заявления родителей, согласия на обработку персональных данных детей и родителей, медицинского заключения, с учетом составленного расписания образовательного учреждения (школа), которое посещает учащийся.

Группа формируется с учетом поло-возрастных, индивидуально-психологических, физических и иных особенностей и состояний учащихся.

Срок реализации программы: 1 год, 36 недель, 9 месяцев, 216 ч.

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса:

Допускается усложнение или упрощение материала с индивидуальным подходом к каждому учащемуся, исходя из индивидуально-психологических, физических или иных особенностей и состояния учащихся, а также смещение тем в условиях обучения в дистанционном режиме.

Наполняемость учебной группы составляет 5-7 человек.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа перерыв между занятиями 10 минут.

Цель программы:

Совершенствование физических навыков в легкоатлетическом многоборье, подготовка спортсменов к соревнованиям.

Задачи:

Образовательные:

- совершенствование ранее приобретенных двигательных умений и навыков; освоить правила самоконтроля, привить привычку к ежедневным занятиям физической культурой.
- знакомство с достижениями выдающихся Иркутских спортсменов-олимпийцев и их вклад в развитие олимпийского движения в целом.

Развивающие:

- развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств (быстрота, ловкость, сила, гибкость и выносливость) и физических способностей.

Воспитательные:

- к основным направлениям реализуемой с легкоатлетами воспитательной работы относятся гражданское, патриотическое, нравственное, умственное, трудовое, эстетическое и правовое воспитание.

Комплекс основных характеристик программы

Объём программы: общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы 1 год обучения: занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа, итого 6 x 36 недель - 216 часа.

Содержание программы:

В ходе обучения продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и в высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей. Усиливается процент упражнений, сопряженного воздействующих на совершенствование техники развитие кондиционных и координационных способностей. Занятия в значительной мере приобретают черты тренировки. Увеличивается длина спринтерского бега, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метания. Во время обучения следует давать знания и вырабатывать умения творчески принимать освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятиях в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по лёгкой атлетике для подготовки их к службе в армии. Двигательные умения: метать различные снаряды с места и полного разбега, использовать четырехшаговый вариант бросковых шагов. Участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому многоборью.

Раздел 1. Общая физическая подготовка (количество часов-40).

Обучение в этом разделе начинается с вводного занятия на котором обучающиеся проходят инструктаж по технике безопасности, правилам поведения при пожаре, поведения на занятии и беседы по профилактике противоправного поведения несовершеннолетних.

Цель ОФП - гармоническое развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, или, как говорят, функциональных возможностей организма в целом. В качестве основных средств применяются общеразвивающие упражнения, оказывающие воздействия на организм занимающихся. При этом развивается и укрепляется костно-мышечный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движения, повышается уровень двигательных качеств.

Форма контроля. Тестирование

Раздел 2. Специальная физическая подготовка (количество часов-100).

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения:

- упражнения на развитие силы
- упражнения на развитие быстроты
- упражнения на развитие выносливости
- средства развития гибкости

Форма контроля. Тестирование

Раздел 3. Теоретическая подготовка (количество часов-8).

Достичь вершин спортивного мастерства невозможно без углубления теоретических знаний, повышающих эффективность тренировочного процесса. Сегодня тот добивается высоких результатов, кто постоянно пополняет свои знания, следит за достижениями науки, тренируется осознанно, анализируя малейшие изменения своей функциональной подготовленности. Основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация

простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

Форма контроля. Контрольный опрос

Темы раздела:

Врачебный контроль и самоконтроль.

Основы спортивного массажа: понятие массажа и его влияние на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную, лимфатическую, дыхательную и нервную систему, обмен веществ. Виды и типы массажа. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для легкоатлета меры их профилактики, (во время занятий могут возникнуть различные травмы, и тогда надо своевременно и быстро оказать первую доврачебную помощь. Самоконтроль - важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие.

Форма контроля. Контрольный опрос

История легкой атлетики

Легкая атлетика в программе Олимпийских игр, Древней Греции и в настоящее время. Легкая атлетика в дореволюционной России. Развитие детского, юношеского и женского легкоатлетического спорта. Участие советских легкоатлетов в соревнованиях на первенство Европы и мира, в Олимпийских играх. Задачи и перспективы дальнейшего развития легкоатлетического спорта в России. Развитие легкой атлетики в мире. Международная легкоатлетическая федерация (ИААФ).

В разделе рассматривается история физической культуры, начиная с краткого обзора ее развития на протяжении истории, подчеркивая значение для здоровья и развития человека и вклад различных цивилизаций. Особое внимание уделяется истории олимпийцев Иркутской области, достижения выдающихся Иркутских спортсменов-олимпийцев и вклад в развитие олимпийского движения в целом.

Форма контроля. Контрольный опрос

Влияние физической нагрузки на деятельность организма

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по прыжкам. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления.

Форма контроля. Контрольный опрос

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка (количество часов-64).

Включает в свое содержание различные средства, направленные на обучение, направленные на развитие умения ориентироваться в пространстве. Спортивная техника - это способ выполнения изучаемого упражнения. При обучении технике легкоатлетических упражнений используется ряд методических приемов, смысл которых сводится к облегчению условий выполнения данного упражнения.

Тактика легкоатлета – это способ ведения спортивной борьбы на соревнованиях. Выбор той или иной тактики зависит в первую очередь от той цели, которую поставил перед собой спортсмен в данном соревновании, затем от уровня физической и волевой подготовленности, от состава участников соревнований. Тактика в беге разнообразна (тактика лидирования, преследования, изматывающих рывков во время лидирования, ускорений или наоборот, замедленный бег на виражах, неожиданный бросок перед финишем).

Форма контроля. Соревнования

Раздел 5. Судейская практика (количество часов-4).

Одной из задач объединения является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися знаний и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение - у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в легкой атлетике терминологией; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их.

Форма контроля. Судейство соревнований

Планируемые результаты:

Предполагается, что в конце учебного года вырастет динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся, повысится уровень спортивной подготовки, обучающиеся овладеют навыками техники легкой атлетики, повысится уровень выполнения спортивных нормативов (выполнение разрядов).

В конце учебного года дети будут знать:

- учет тренировки и контроль;

- правила соревнований по легкой атлетике, правила судейства соревнований;
- технику выполнения двигательных действий и режимы физической нагрузки;
- влияние физической нагрузки на организм;
- анализ спортивных и функциональных показателей.
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- основы массажа;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

В конце учебного года дети будут уметь:

- соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений;
- вести дневник тренировки;
- выполнять судейство на соревнованиях;
- вести здоровый образ жизни;
- выполнять нормативы по офп, сфп;
- составлять, организовывать и проводить самостоятельную разминку.
- оказывать доврачебную помощь при травмах.

Демонстрировать:

- уровень физических способностей выше 3 спортивного разряда;
- бег на скорость 60 м., 100 м., 400 м., 800 м., кроссовый бег;
- прыжки в высоту и в длину с разбега;
- метание.

Будут сформированы личностные качества:

- целеустремленность
- дисциплинированность
- уверенность
- доброта,
- лидерские качества,
- чувство собственного достоинства.

Комплекс организационно-педагогических условий

Учебный план

№	Название разделов, тем	Объем часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. ОФП	40	-	40	
2	Раздел 2. Специальная физическая подготовка	100		100	выполнение контрольно-переводных нормативов.
3	Раздел 3. Теоретическая подготовка	8	8	0	
4	Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка	64		64	
5	Раздел 5. Судейская практика	4		4	выполнение контрольно-переводных нормативов.
	Итого	216	8	208	

Календарный учебный график

Раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Итого
Раздел 1. Общая физическая подготовка	7	7	6	2	2	4	6	4	2	40
Раздел 2. Специальная физическая подготовка	10	12	12	10	10	12	12	12	10	100
Раздел 3. Теоретическая подготовка		2		2	2			2		8
Раздел 4. Технико- тактическая подготовка	1	7	6	12	6	8	8	8	8	64
Раздел 5. Судейская практика			2						2	4
Промежуточная аттестация				Сдача нормативов.					Сдача нормативов.	
Всего часов	18	28	26	26	20	24	26	26	22	216

Учебно-тематическое планирование

№	Месяц	Тема	Количество часов			Формы проведения	Формы промежуточной аттестации
			Теор	Практ.	Всего		
1	сентябрь	Теоретические сведения: «Инструктаж по ТБ. Беседа по профилактике противоправного поведения несовершеннолетних»	2		2	Групповая, лекция	
2	сентябрь	Обучение технике спринтерского бега, развитие скоростно-силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	
3	сентябрь	Развитие общей выносливости и гибкости.		2	2	Практическое занятие	
4	сентябрь	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	
5	сентябрь	Развитие общей выносливости.		2	2	Практическое занятие	
6	сентябрь	Обучение технике спринтерского бега, развитие скоростно-силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	
7	сентябрь	Развитие общей выносливости и гибкости.		2	2	Практическое занятие	
8	сентябрь	Обучение технике бега с низкого старта, развитие скоростно-силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	
9	сентябрь	Развитие специальной выносливости.		2	2	Практическое занятие	
10	октябрь	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	
11	октябрь	Развитие общей выносливости.		2	2	Практическое занятие	
12	октябрь	Обучение технике спринтерского бега, развитие скоростно-силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	
13	октябрь	Обучение технике спринтерского бега, развитие скоростно-силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	
14	октябрь	Развитие общей выносливости и гибкости.		2	2	Практическое занятие	
15	октябрь	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	
16	октябрь	Развитие общей выносливости.		2	2	Практическое занятие	
17	октябрь	Обучение технике		2	2	Практическое	

		спринтерского бега, развитие скоростно-силовых качеств.				ое занятие	
18	октябрь	Развитие общей выносливости и гибкости		2	2	Практическое занятие	
19	октябрь	Обучение технике бега с низкого старта, развитие скоростно-силовых качеств		2	2	Практическое занятие	
20	октябрь	Развитие специальной выносливости.		2	2	Практическое занятие	
21	октябрь	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	
22	октябрь	Развитие общей выносливости		2	2	Практическое занятие	
23	ноябрь	Обучение технике спринтерского бега, развитие скоростно-силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	
24	ноябрь	Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	
25	ноябрь	Развитие специальной выносливости.		2	2	Практическое занятие	
26	ноябрь	Теоретические сведения: Олимпийцы Иркутской области.	2		2	Групповая, лекция	
27	ноябрь	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	
28	ноябрь	Развитие скоростных качеств и совершенствование техники спринтерского бега.		2	2	Практическое занятие	
29	ноябрь	Предсоревновательная разминка.		2	2	Практическое занятие	
30	ноябрь	Соревнования		2	2	Практическое занятие	
31	ноябрь	Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	
32	ноябрь	Развитие специальной выносливости.		2	2	Практическое занятие	
33	ноябрь	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	
34	ноябрь	Развитие скоростных качеств и совершенствование техники спринтерского бега.		2	2	Практическое занятие	
35	ноябрь	Разминка.		2	2	Практическое занятие	
36	декабрь	Соревнования.		2	2	Практическое занятие	
37	декабрь	Обучение технике спринтерского бега, развитие скоростно-		2	2	Практическое занятие	

		силовых качеств.					
38	декабрь	Развитие общей выносливости и гибкости.		2	2	Практическое занятие	
39	декабрь	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств и обучение технике прыжков в длину.		2	2	Практическое занятие	
40	декабрь	Развитие общей выносливости.		2	2	Практическое занятие	
41	декабрь	Совершенствование техники спринтерского бега и развитие скоростно-силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	
42	декабрь	Развитие силовых качеств и повышение уровня ОФП.		2	2	Практическое занятие	
43	декабрь	Обучение технике спринтерского бега, развитие скоростно-силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	
44	декабрь	Развитие общей выносливости и гибкости.		2	2	Практическое занятие	
45	декабрь	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств и обучение технике прыжков в длину.		2	2	Практическое занятие	
46	декабрь	Тестирование.		2	2	Практическое занятие	
47	декабрь	Совершенствование техники спринтерского бега и развитие скоростно-силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	
48	декабрь	Развитие силовых качеств и повышение уровня ОФП.		2	2	Практическое занятие	Тестирование
49	декабрь	Соревнования: «Новогодние веселые старты»				Практическое занятие	
50	январь	Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения: Контроль пульса во время тренировочного занятия. Разминка		2	2	Практическое занятие	
51	январь	Соревнования.	2		2	Групповая, лекция	
52	январь	Развитие специальной выносливости.		2	2	Практическое занятие	
53	январь	Развитие общей и специальной выносливости.		2	2	Практическое занятие	
54	январь	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	
55	январь	Развитие общей выносливости		2	2	Практическое	

		и подвижности в суставах.				ое занятие	
56	январь	Обучение технике спринтерского бега, развитие силовых и скоростно-силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	
57	январь	Развитие общей и специальной Выносливости.		2	2	Практическое занятие	
58	январь	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	
59	январь	Обучение технике спринтерского бега, развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	
60	февраль	Развитие специальной выносливости.		2	2	Практическое занятие	
61	февраль	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	
62	февраль	Обучение технике спринтерского бега и беговых упражнений.		2	2	Практическое занятие	
63	февраль	Обучение технике спринтерского бега, развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	
64	февраль	Развитие специальной выносливости.		2	2	Практическое занятие	
65	февраль	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	
66	февраль	Обучение технике спринтерского бега и беговых упражнений		2	2	Практическое занятие	
67	февраль	Обучение технике спринтерского бега, развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	
68	февраль	Развитие специальной выносливости.		2	2	Практическое занятие	
69	февраль	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	
70	февраль	Обучение технике спринтерского бега.		2	2	Практическое занятие	
71	февраль	Обучение технике спринтерского бега, развитие скоростно-силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	
72	март	Развитие общей выносливости и гибкости.		2	2	Практическое занятие	5
73	март	Развитие силовых и		2	2	Практическое	7

		скоростно-силовых качеств.				ое занятие	
74	март	Развитие общей выносливости.		2	2	Практическое занятие	8
75	март	Обучение технике спринтерского бега, развитие скоростно-силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	12
76	март	Развитие общей выносливости и гибкости.		2	2	Практическое занятие	14
77	март	Обучение технике бега с низкого старта, развитие скоростно-силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	15
78	март	Развитие специальной выносливости.		2	2	Практическое занятие	19
79	март	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	21
80	март	Развитие общей выносливости.		2	2	Практическое занятие	22
81	март	Обучение технике спринтерского бега, развитие скоростно-силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	26
82	март	Обучение технике спринтерского бега, развитие скоростно-силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	28
83	март	Развитие общей выносливости и гибкости.		2	2	Практическое занятие	29
84	март	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	2
85	апрель	Развитие общей выносливости.		2	2	Практическое занятие	4
86	апрель	Обучение технике спринтерского бега, развитие скоростно-силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	5
87	апрель	Развитие общей выносливости и гибкости.		2	2	Практическое занятие	9
88	апрель	Теоретические сведения: Основы психической подготовки спринтеров (прыгунов). Волевая подготовка.	2		2	Групповая, лекция	11
89	апрель	Развитие специальной выносливости.		2	2	Практическое занятие	12
90	апрель	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	
91	апрель	Развитие общей выносливости.		2	2	Практическое занятие	
92	апрель	Обучение технике спринтерского бега, развитие скоростно-силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	

93	апрель	Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	
94	апрель	Развитие специальной выносливости.		2	2	Практическое занятие	
95	апрель	Развитие силовых качеств и повышение уровня ОФП.		2	2	Практическое занятие	тестирование
96	апрель	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	
97	апрель	Развитие скоростных качеств и обучение технике спринтерского бега.		2	2	Практическое занятие	
98	май	Развитие скоростно-силовых качеств.			2	Практическое занятие	
99	май	Соревнования.		2	2	Практическое занятие	
100	май	Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	
101	май	Развитие специальной выносливости.		2	2	Практическое занятие	
102	май	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	
103	май	Развитие скоростных качеств и обучение технике спринтерского бега.		2	2	Практическое занятие	
104	май	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	
105	май	Развитие скоростных качеств и совершенствование техники спринтерского бега.		2	2	Практическое занятие	
106	май	Развитие скоростно-силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	
107	май	Соревнования		2	2	Практическое занятие	
108	май	Обучение технике спринтерского бега, развитие скоростно-силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	
Итого			8	208	216		

Методическое обеспечение программы

Оценочные материалы.

Пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов, а также материалы к промежуточной (итоговой при наличии) аттестации.

Таблица промежуточной аттестации (Приложение №1)

Форма промежуточной аттестации: выполнение контрольно-переводных нормативов.

Контрольно-переводные нормативы

5-балльные шкалы оценки физической подготовленности учащихся
(пол женский)

№ № тес- тов	Название теста	Ед. из м.	Баллы										
			Низкий 1		Ниже среднего 2		Средний 3		Выше среднего 4		Высокий 5		
1.	Вис на согнутых руках	с	2,3	3,7	5,0	6,8	8,6	11,0	14,6	21,1	24,6	24,6	и лучше
2.	Прыжок в длину с места	см	165	170	173	178	181	185	190	200	210	210	и лучше
3.	Челночный бег 4х9м	с	11,2	11,0	10,9	10,7	10,5	10,4	10,2	10,0	9,6	9,6	и лучше
4.	Сгибание – разгибание рук в упоре лежа	к-во раз	1	2	3	5	7	10	14	17	20	21	и лучше
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	к-во раз	40	41	43	44	45	47	49	52	55	56	и лучше
6.	Наклон вперед	см	6	9	11	14	15	17	19	20	23	24	и лучше

7.	Бег 30 м	с	5,7	5,6	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,8	4,7	4,5 и лучше
8.	Шестимину тный бег	м	102 0	108 0	112 0	115 0	119 0	121 0	125 0	1290	131 0	1330 и лучше
9.	Бег 1000 м	ми н, с	5'2 0"	5'1 7"	5'1 1"	5'0 3"	4'5 6"	4'4 7"	4'3 7"	4'29"	4'2 2"	4'10" и менее

5-балльные шкалы оценки физической подготовленности учащихся
(пол мужской)

	Название теста	Ед. изм .	Баллы									
			Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
			1	2	3	4	5					
1	Вис на согнутых руках	с	16,0	22,1	29,0	33,1	37,9	42,0	46,6	52,0	60,0	60,1 и лучше
2	Прыжок в длину с места	см	206	216	223	229	231	235	240	244	252	253 и лучше
3	Челночный бег 4х9м	с	9,8	9,6	9,5	9,4	9,2	9,1	8,9	8,7	8,6	8,5 и лучше
4.	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	к-во раз	23	26	29	32	35	38	43	46	51	60 и лучше
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	к-во раз	38	41	43	45	47	50	53	55	59	60 и лучше
6	Наклон вперед	см	3	5	7	9	11	12	14	17	20	21 и лучше
7	Подтягивание	к-во раз	8	10	11	12	14	15	17	19	22	23 и лучше
8.	Бег 30 м	с	5,0	4,8	4,7	-	4,6	-	4,5	4,3	4,2	4,1 и лучше
9.	Шестиминутный бег	м	1320	1380	1400	1440	1470	1500	1510	1560	1600	1610 и лучше

10.	Бег 1000 м	ми н, с	4'5 7"	4'4 8"	4'4 0"	4'3 4"	4'2 7"	4'1 8"	4'0 9"	4'0 0"	3'4 9"	3'49" и менее
-----	------------	------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	------------------

Диагностика входного тестирования

Диагностика входного тестирования проводится только для обучающихся, поступающих впервые на программу.

Нормативы:

№\	Название теста	Ед. изм.	Балл
1.	Вис на согнутых руках	с	5,0
2.	Прыжок в длину с места	см	173
3.	Челночный бег 4х9м	с	10,9
4.	Сгибание – разгибание рук в упоре лежа	к-во раз	30
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1мин)	к-во раз	43
6.	Наклон вперед	см	11
7.	Бег 30 м	с	5,4
8.	Шестиминутный бег	м	1120
9.	Бег 1000 м	мин, с	5'11"

Учебно – методический комплекс

План – конспект занятия «Спринтерский бег. Метание мяча на дальность с разбега»

Аннотация. Содержание занятия направлено на знакомство с основами правильного выполнения стартового разгона, отработке умения метать мяч на дальность и на точность.

<https://disk.yandex.ru/i/qq-YPEzmGeHNbg>

Сценарий интеллектуальной игры «Уроки мастерства».

Аннотация. Цель викторины - выявление уровня теоретических знаний по физической культуре, истории олимпийского движения. Это игровое занятие обогащает подростков знаниями, позволяет им проявить свою эрудицию и показать умения и опыт. Предложенная игра - это интеллектуальное развлечение, которое подходит для любой возрастной группы. Игровой ресурс

будет способствовать популяризации занятия физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни.

<https://disk.yandex.ru/i/iNlIuw-3C9dEkA>

Статьи:

«Формирования критического мышления у обучающихся, занимающихся спортом»

Аннотация: в статье рассмотрены основные подходы к формированию критического мышления у обучающихся на занятиях легкой атлетикой, а так же применение в практике работы педагога дополнительного образования «технологии критического мышления».

<https://disk.yandex.ru/d/XfnfTob5CorEDQ>

«Совершенствование техники и повышение физической подготовленности»

Аннотация: занятие направлено на повышение уровень физической подготовленности обучающихся 14 – 16 лет в группе.

<https://cloud.mail.ru/public/pdJV/TipieAeEg>

Методы, формы и технологии обучения применяемые при реализации программы

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, соревновательный.

Педагогические технологии:

Информационная - занятия легкой атлетикой включают большой объём теоретического материала, на изучение которого выделяется минимальное количество часов, поэтому использование электронных презентаций позволяет эффективно решить эту проблему. Использование информационных технологий на занятиях является мотивирующим механизмом побуждения познавательного интереса учащихся и дает положительный результат.

Технология спортивной тренировки - это составная часть подготовки спортсмена. Она представляет собой педагогически организованный процесс спортивного совершенствования, направленный на развитие определенных качеств, способностей и формирование необходимых знаний, умений и навыков,

обуславливающих готовность спортсмена к достижению высоких результатов в избранном виде спортивной деятельности.

Технология планирования - предусматривает определенную последовательность действий педагога. Перед началом планирования необходимо иметь определенную исходную информацию. К ней можно отнести:

- уровень подготовленности занимающихся к реализации целевых установок (состояние здоровья, уровень знаний, технической и физической подготовленности занимающихся и т.д.);
- климатические условия;
- состояние учебно-материальной базы и инвентаря;
- данные о режиме предстоящей деятельности занимающихся;
- сведения о бюджете времени на занятия;
- данные о календаре физкультурно-спортивных мероприятий и другие.

Соревновательная технология - это выполнение упражнений в форме соревнований. Сущность технологии заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Её обязательным условием является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

Соревновательная технология позволяет:

- стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;
- выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями; - обеспечивать максимальную физическую нагрузку;
- содействовать воспитанию волевых качеств.

Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы:

Реализация программы возможна в дистанционном режиме с использованием мессенджера МАХ.

Электронно-образовательные ресурсы:

- журнал "Легкая атлетика"
ссылка: <http://rusathletics.info/journals?category=6732>
- Всё о детском спорте
ссылка: <https://sport-in.ru/article/kids/>
- Сайт «ФизкультУра»,
ссылка: <http://www.fizkult-ura.ru/>
- Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
Ссылка: <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
- Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры
Ссылка: <http://www.teoriya.ru/journals/>.

Алгоритм учебного занятия:

№	Этап занятия	Деятельность
1.	Организационный	Организация начала занятия, приветствия, создание психологического настроения на занятие, постановка задач
2.	Подготовительный	Разминка, ОРУ, СБУ
3.	Основной	Объяснение теоретического материала Выполнение практических заданий
4.	Итоговый	Закрепление пройденного, подведение итогов работы каждого учащегося

Глоссарий профессиональных терминов

Использование спортивной терминологии в тренировках и выступлениях необходимо, так как это система специальных названий, которая четко и лаконично описывает суть и особенности движений и техник. В спорте часто используются международные термины, что позволяет спортсменам и тренерам из разных стран понимать друг друга без лишних объяснений. Знание и использование спортивной терминологии помогает эффективно общаться, быстро понимать инструкции и повышает эффективность тренировочного процесса.

Кросс - бег по пересеченной местности. Кросс может быть переменный (с различной скоростью) и темповой (бег со скоростью, близкой к соревновательной).

Многоскоки - прыжковые упражнения выполняемые на 1 или 2х ногах направленные на укрепление мышц ног, развитие прыгучести и силы толчка икроножных мышц

Повторный бег - пробегание одной и той же дистанции несколько раз.

Спринтерский бег - бег на короткие дистанции – 30, 60, 100, 200, 400 метров.

Шиповки - специальная спортивная обувь с шипами, предназначенная для бега, прыжков.

Эстафетный бег - бег по этапам на круговой дорожке стадиона с передачей эстафетной палочки. Число этапов (как правило 4) соответствует числу участников в команде.

Кадровое обеспечение:

Педагог: Поздняк Елена Николаевна – педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории.

Образование: высшее педагогическое, «Сибирская государственная академия физической культуры», 1998 год.

Специальность: тренер по легкой атлетике, преподаватель физической культуры.

Педагогический стаж: 35 лет

Условия реализация программы:

Занятия проводятся в просторном спортивном зале.

Перечень необходимого оборудования:

- Мячи для метания
- Скакалки
- Барьер легкоатлетический
- Мячи набивные
- Эстафетные палочки
- Гимнастические маты

При реализации программы также созданы условия для детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, благодаря которым дети могут в полной мере участвовать в образовательном процессе и развиваться, наравне со своими сверстниками: размещены светодиодные уличные бегущие строки, на них отображается текстовая информация с названием и всей информацией об учреждении (режим работы администрации, график проведения занятий, список объединений, реализующих дополнительные общеразвивающие программы), установлены тактильные пиктограммы (с подписью Брайля).

Дополнительная информация

Дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика. Индивидуальный образовательный маршрут» составлена с учётом социально-экономического компонента. Содержания программы ориентировано на приоритетные направления социально-экономического развития региона, с возможностью реализация комплекса следующих образовательных и воспитательных мероприятий:

- приглашение профессионалов: встречи и мастер-классы с тренерами, спортивными врачами, физиотерапевтами, спортивными психологами, диетологами и другими специалистами.
- судейская практика – это отличная возможность для детей развить важные навыки, получить ценный опыт и оставаться в спорте в будущем. Правильная организация и поддержка помогут детям стать компетентными, ответственными и уверенными в себе судьями. Это вклад не только в их спортивное развитие, но и в формирование их личности.
- посещение музея спортивной славы (СК «Труд»)

Воспитательный потенциал программы Направлен на обеспечение системного педагогического сопровождения личностного развития детей, формирования гражданских, патриотических и нравственных качеств, через проведение массовых мероприятий, совместной деятельности обучающихся и родителей (законных представителей), развития их способностей и одарённости, включает ряд мероприятий, направленных на формирование у обучающихся гражданской нравственной позиции, и развитии способностей, через проведение массовых мероприятий:

- формирование у детей стойкого интереса к здоровому образу жизни и творческому подходу в развитии и популяризации физической культуры и спорта в иркутской области - участие в соревнованиях по офп и сфп,

посвящённых всемирному дню здоровья, пятиминутки «безопасные каникулы», флэшмоб «мы за зож»;

- формирование патриотических качеств, через проведение массовых мероприятий: участие в соревнованиях, посвященные дню защитника отечества, дню победы и другим важным датам; участие в благотворительных акциях.

Повышение осведомленности обучающихся о рисках и последствиях противоправного поведения и употребления психоактивных веществ (ПАВ), формирование у них ответственного отношения к своему здоровью и будущему, а также развитие навыков принятия безопасных решений:

–беседа по профилактике противоправного поведения несовершеннолетних и употребления ПАВ.

–просмотр видеоматериала по профилактике противоправного поведения несовершеннолетних «Центр профилактики, реабилитации и коррекции»:

<http://цпрк.образование38.рф/pomogator/>

<https://yandex.ru/video/preview/11058645755532865592>

<https://yandex.ru/video/preview/13510775493198966006>

<https://yandex.ru/video/preview/10049450930724297203>

<https://yandex.ru/video/preview/16277035437749123667>

Ссылка на план УВР: <https://cloud.mail.ru/public/p2YR/9RtBaGqbp>

Промежуточная аттестация детей объединения «», программа «Легкая атлетика. Индивидуальный маршрут»

Педагог Поздняк Е.Н.

група № _____

дата проведения _____

№	Фамилия воспитанника	Имя	Оценка знаний, умений и навыков, предусмотренных программой													
			Теоретические знания и практические умения и по разделам программы													
			Вис на согнутых руках (с)	Прыжок в длину с места	Челночный бег 4х9 м.(с.)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (кол-во раз)	Наклон вперед из положения сидя (см)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (жен.)	Подтягивание (муж.)	Бег 30м.(с.)	6-минутный бег (м.)	1000 м. (мин., с)	ИТОГО			