

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

г. Иркутска Дом детского творчества № 2

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

Дополнительная общеразвивающая программа

«Юниор»

Адресат программы: 12-18 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 – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробег, кроссы и технические виды. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей.

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.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом. Программа ориентируется на развитие физических качеств личности. Так как уровень программы углубленный, то ее ценность обоснована не только содержанием, но и направленностью на физическое, личностное, профессиональное самоопределение.

Включения 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 отражено в содержании общеразвивающей программы «Здоровейка» в области физкультурно-спортивной направленности.

Содержание образовательной деятельности программы «Юниор» направлено на реализацию регионального компонента, с учетом специфики социальных

особенностей региона. При этом «погружение» обучающихся в изучаемый материал происходит постепенно, от близкого и понятного детям.

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 отражено в содержании общеразвивающей программы в области физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность внедрения регионального компонента в дополнительную общеразвивающую программу обусловлена необходимостью формирования у обучающихся чувства сопричастности к спортивной истории и культурному наследию Иркутской области. Учет социальных особенностей региона предполагает ориентацию на местные спортивные традиции, выдающиеся достижения земляков и преемственность поколений, что способствует воспитанию патриотизма, уважения к труду тренеров и спортсменов, а также повышению мотивации детей к систематическим занятиям физической культурой.

Особое место в реализации регионального компонента занимают соревнования, посвященные памяти заслуженного тренера России по легкой атлетике В.И. Авербуха. Обучающиеся не просто осваивают легкоатлетические дисциплины, но и становятся частью живой истории спорта Иркутской области, что значительно повышает их личную заинтересованность и ответственность за собственные результаты.

Педагогическая целесообразность.

Легкоатлеты — спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики. Легкая атлетика развивает скорость, ловкость, силу, увеличивает выносливость.

Содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта

Новизна и отличительные особенности программы

Программа разработана 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, Всероссийских, «Шиповка юных».

Отличительной особенностью данной программы является использование в учебном процессе инновационных методик обучения:

- индивидуальный подход к обучающимся, подбор специальных средств обучения;
- применение в подготовке упражнений из смежных спортивных дисциплин (акробатика, игровые виды, и др.).

В ходе реализации программы создаются условия для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности.

Зачисление на программу возможно на основе результатов входного тестирования.

Адресат программы: дети 12-18 лет.

Краткая характеристика возрастных особенностей обучающихся.

Этот возраст характеризуется существенными морфофункциональными изменениями. У мальчиков начало полового созревания, а у девочек - первая его половина. Поэтому характерной чертой данного возраста является усиленный рост длины тела (вторичное вытягивание), интенсивный прирост мышечной массы. Девочки по темпам полового созревания опережают мальчиков, поэтому они идут вперед и по показателям длины и веса тела.

Также в этом возрасте изменяется функциональное свойство мышц. Мышечная сила значительно

быстрее увеличивается у мальчиков. У девочек, при увеличении абсолютной силы, относительная сила может незначительно снижаться. Это обстоятельство необходимо учитывать при занятиях легкой атлетикой. Активно продолжается формирование скелета. Позвоночник остается довольно гибким, поэтому не включается всякие искривления. Подростки быстро восстанавливаются после нагрузки. Это нужно учитывать при дозировке пауз отдыха. В этом возрасте подростки легче переносят нагрузки скоростного и скоростно-силового характера, чем с проявлением выносливости и силы.

Отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. Они легко и охотно выполняют поручения и отнюдь не безразличны к той роли, которая им при этом выпадает. Неудача вызывает у них резкую потерю интереса к делу, а успех сообщает эмоциональный подъем. Из личных качеств они больше всего ценят физическую силу, ловкость, смелость, находчивость, верность. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться буквально во всем. Доброжелательное отношение и участие взрослого вносят оживление в любую деятельность ребят, и вызывает их активность.

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 12-15 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 соревновательной деятельности.

Задачи:

Образовательные:

- Совершенствование ранее приобретенных двигательных умений и навыков; освоить правила самоконтроля, привить привычку к ежедневным занятиям физической культурой.

Развивающие:

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

Воспитательные:

- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности, развитие критического мышления.

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 укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся; повышения уровня разносторонней физической подготовленности; развития силовых, скоростно-силовых и волевых качеств, воспитания общей выносливости; совершенствования быстроты, гибкости, ловкости, умения расслаблять мышцы; изучения элементов техники ходьбы, бега, прыжков. Идет обучение ведению дневника тренировок и умению анализировать свое выступление и выступление товарищей в спортивных соревнованиях и занимающиеся должны определиться видом для специализации в легкой атлетике.

Раздел 1. Общая физическая подготовка (количество часов-100).

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 - гармоничное 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-72).

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. Соревнования

Раздел 3. Теоретическая подготовка (количество часов-6).

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.

Темы раздела:

- Правила поведения в объединении 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 меча, прыжках в высоту, длину.

Форма контроля. Опрос

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка (количество часов-28).

Основной задачей тактической подготовки является формирование тактических знаний, умений и навыков, а также тактического мышления. Тактические знания делятся на общие и специальные. Общие тактические знания содержат основные принципы тактики в спорте вообще. К ним относятся знания об организации и условиях соревнований, способах и формах ведения спортивной борьбы, тенденциях в их развитии, связях между тактической и другими видами подготовки.

К специальным тактическим знаниям относятся: правила соревнований по конкретному виду спорта; специфические средства, способы и формы действий; приемы и их применение в соответствующей спортивной дисциплине; наиболее часто применяемая тактика соперника, сильные и слабые стороны в его подготовке.

Форма контроля. Сдача нормативов.

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. Судейская практика

Раздел 6. Участие в соревнованиях. (количество часов-10).

Соревновательная подготовка - важнейший элемент учебно-тренировочного процесса. Соревнования по своей сути - двуедины, поскольку являются целью и средством подготовки. Участвуя в соревнованиях, спортсмен одновременно проверяет и совершенствует свою подготовленность. Соревновательная деятельность рассматривается как средство максимального повышения тренированности. Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок должно находиться в строгой зависимости, чтобы способствовать оптимальному накоплению спортивного потенциала.

Соревнования - это регулятор спортивной формы. Предстартовое ожидание и возбуждение способствуют выделению адреналина - гормона, стимулирующего работу сердца, повышающего его работоспособность. Когда спортсмен не ощущает волнения перед стартом, то не получает добавочный прилив сил. Соревнование

следует рассматривать не только как цель тренировочного процесса, но и как средство подготовки для бегуна. Соревнование - это центр притяжения всей системы тренировки. Задачи на выступление формируются в зависимости от ранга соревнований, которые могут быть главными, отборочными, подводящими, контрольными и коммерческими.

Контрольные соревнования проводятся для оценки эффективности учебно-тренировочного процесса на конкретном этапе годичного цикла. В них приобретается опыт спортивной борьбы, развивается способность к максимальной мобилизации и полноценной реализации накопленного потенциала, отрабатываются тактические варианты и совершенствуется тактическое мастерство. Старты в контрольных состязаниях, прикидках одновременно служат и острым тренировочным средством, позволяющим повысить уровень специальной подготовки.

Предусмотрены соревнования по легкоатлетическим многоборьям памяти ЗТР Авербух Валерия Иосифовича, родоначальника многоборного движения в Иркутской области.

Форма контроля. Участие в соревнованиях

Планируемые результаты:

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:

- историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и мире
- олимпийские игры современности
- правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных программой
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, в прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча на дальность.

В конце учебного года дети будут 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 своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях легкой атлетикой.
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Демонстрировать:

- уровень физических способностей относительно юношеских разрядов;
- 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. Общая физическая подготовка. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	100	-	100	
2	Раздел 2. Специальная физическая подготовка	68		68	выполнение контрольно-переводных нормативов.
3	Раздел 3. Теоретическая подготовка	6	6	0	
4	Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка	28		28	
5	Раздел 5. Судейская практика	4		4	выполнение контрольно-переводных нормативов.
6	Раздел 6. Участие в соревнованиях.	10		10	
	Итого	216	6	210	

Календарный учебный график

Раздел/месяц	Месяцы									Итого
	сентябр	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Раздел 1.	8	12	14	14	6	14	14	12	6	100
Раздел 2.	6	10	8	10	8	6	6	6	8	68
Раздел 3.	2				2		2			6
Раздел 4.	2	4	4	2	4	4	4	2	2	28
Раздел 5.								2	2	4
Раздел 6.					2			4	4	10
Промежуточная аттестация				сдача нормативов					сдача нормативов	
Всего часов	18	24 26	22 26	22 26	26 22	24	26	28 26	26 22	216

Учебно-тематическое планирование

№	Дата	Тема	Количество часов			Формы проведения	Формы промежуточной аттестации
			теория	практика	всего		
1.	сентябрь	Теоретические сведения. Инструктаж по ТБ.	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 спринтерского бега, развитие скоростно-силовых качеств.		2	2	Практическое 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. Рекорды спортсменов 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	Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	
31.	ноябрь	Развитие специальной выносливости.		2	2	Практическое занятие	
32.	ноябрь	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	
33.	ноябрь	Развитие скоростных качеств и совершенствование техники спринтерского бега.		2	2	Практическое занятие	
34.	ноябрь	Разминка.		2	2	Практическое занятие	
35.	ноябрь	Соревнования.		2	2	Практическое занятие	
36.	декабрь	Обучение технике спринтерского бега, развитие скоростно-силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	
37.	декабрь	Развитие общей выносливости и гибкости.		2	2	Практическое занятие	
38.	декабрь	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств и обучение технике прыжков в длину.		2	2	Практическое занятие	
39.	декабрь	Развитие общей выносливости.		2	2	Практическое занятие	
40.	декабрь	Совершенствование техники спринтерского бега и развитие скоростно-силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	
41.	декабрь	Развитие силовых качеств и повышение уровня ОФП.		2	2	Практическое занятие	
42.	декабрь	Обучение технике спринтерского бега, развитие скоростно-силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	
43.	декабрь	Развитие общей выносливости и гибкости.		2	2	Практическое занятие	
44.	декабрь	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств и обучение технике прыжков в длину.		2	2	Практическое занятие	
45.	декабрь	Тестирование.		2	2	Практическое занятие	Тестирование
46.	декабрь	Совершенствование техники спринтерского бега и развитие скоростно-силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	

47.	декабрь	Развитие силовых качеств и повышение уровня ОФП.		2	2	Практическое занятие	
48.	декабрь	Обучение технике спринтерского бега, развитие силовых и скоростно-силовых качеств		2	2	Практическое занятие	
49.	январь	Развитие специальной выносливости. Инструктаж по ТБ					
50.	январь	Теоретические сведения. Техника безопасности.	2		2	Групповая, лекция	
51.	январь	Развитие специальной выносливости.		2	2	Практическое занятие	
52.	январь	Развитие общей и специальной выносливости.		2	2	Практическое занятие	
53.	январь	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	
54.	январь	Развитие общей выносливости и подвижности в суставах.		2	2	Практическое занятие	
55.	январь	Обучение технике спринтерского бега, развитие силовых и скоростно-силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	
56.	январь	Развитие общей и специальной выносливости.		2	2	Практическое занятие	
57.	январь	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	
58.	январь	Обучение технике спринтерского бега, развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	
59.	февраль	Развитие специальной выносливости.		2	2	Практическое занятие	
60.	февраль	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	
61.	февраль	Обучение технике спринтерского бега и беговых упражнений.		2	2	Практическое занятие	
62.	февраль	Обучение технике спринтерского бега, развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	
63.	февраль	Развитие специальной выносливости.		2	2	Практическое занятие	
64.	февраль	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	

65.	февраль	Обучение технике спринтерского бега и беговых упражнений.		2	2	Практическое занятие	
66.	февраль	Обучение технике спринтерского бега, развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	
67.	февраль	Развитие специальной выносливости.		2	2	Практическое занятие	
68.	февраль	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	
69.	февраль	Обучение технике спринтерского бега.		2	2	Практическое занятие	
70.	февраль	Обучение технике спринтерского бега, развитие скоростно-силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	
71.	март	Развитие общей выносливости и гибкости.		2	2	Практическое занятие	
72.	март	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	
73.	март	Развитие общей выносливости.		2	2	Практическое занятие	
74.	март	Обучение технике спринтерского бега, развитие скоростно-силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	
75.	март	Развитие общей выносливости и гибкости.		2	2	Практическое занятие	
76.	март	Обучение технике бега с низкого старта, развитие скоростно-силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	
77.	март	Развитие специальной выносливости.		2	2	Практическое занятие	
78.	март	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	
79.	март	Теоретические сведения		2	2	Практическое занятие	
80.	март	Обучение технике спринтерского бега, развитие скоростно-силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	
81.	март	Обучение технике спринтерского бега, развитие скоростно-силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	
82.	март	Развитие общей выносливости и гибкости.		2	2	Практическое занятие	
83.	март	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	

84.	март	Соревнования памяти ЗТР Авербух В.И.		2	2	Практическое занятие	
85.	апрель	Развитие общей выносливости.		2	2	Практическое занятие	
86.	апрель	Обучение технике спринтерского бега, развитие скоростно-силовых качеств.		2	2	Практическое занятие	
87.	апрель	Развитие общей выносливости и гибкости.		2	2	Практическое занятие	
88.	апрель	Развитие координации. Прыжки на скакалке. Перекладина	2		2	Групповая, лекция	
89.	апрель	Развитие специальной выносливости.		2	2	Практическое занятие	
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 общей выносливости.		2	2	Практическое занятие	
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 координации. Прыжки на скакалке.		2	2	Практическое занятие	
99.	май	Тестирование.		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 специальной выносливости.		2	2	Практическое занятие	
107.	май	Развитие координации. Прыжки на скакалке. Перекладина.		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)

№	Название теста	Ед. изм.	Баллы		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
			1		2		3		4		5	
1.	Вис на согнутых руках	с	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0	8,0	10,0	14,0	15,0	18,0 и лучше
2.	Прыжок в длину с места	см	110	120	121	135	136	146	147	159	160	165 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 –	к-во	1	2	3	6	7	9	10	14	15	16 и

5.	разгибание рук в упоре лежа Поднимани е туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	раз к-во раз	40	41	43	44	45	47	49	52	55	лучше 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	5,5	5,3	5,2	5,1	5,0	4,8	4,7	4,5 и лучше
8.	Шестимину тный бег	м	1020	1080	1120	1150	1190	1210	1250	1290	1310	1330 и лучше
9.	Бег 1000 м	мин , с	5'20"	5'17"	5'11"	5'03"	4'56"	4'47"	4'37"	4'29"	4'22"	4'10" и менее
	Название теста	Ед. изм.	Баллы									
			Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
			1		2		3		4		5	
1	Вис на согнутых руках	с	9,0	14,1	15,0	17,1	18,9	21,0	22,6	26,0	27,0	28,1 и лучше
2	Прыжок в длину с места	см	120	130	131	146	147	155	156	163	174	175 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	13	16	17	22	23	25	26	30	31	33 и лучше
5.	Поднимани е туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	к-во раз	25	28	28	31	32	35	36	38	39	40 и лучше
6	Наклон вперед	см	3	5	7	9	11	12	14	17	20	21 и лучше

7	Подтягивание	к-во раз	1	2	3	5	6	8	9	10	11	12 и лучше
8.	Бег 30 м	с	5,5	5,2	5,0	-	4,9	-	4,7	4,6	4,5	4,4 и лучше
9.	Шестиминутный бег	м	1320	1380	1400	1440	1470	1500	1510	1560	1600	1610 и лучше
10	Бег 1000 м	мин, с	4'57"	4'48"	4'40"	4'34"	4'27"	4'18"	4'09"	4'00"	3'49"	3'49" и менее

5-балльные шкалы оценки физической подготовленности учащихся

(пол мужской)

Диагностика входного тестирования

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

Нормативы:

<i>Девочки</i>		Достаточный показатель
Контрольные упражнения		
1	Бег 30 м с высокого старта (секунды)	6,0
2	Прыжки в длину с места (сантиметры)	120
3	Челночный бег 3 x 10 м(сек)	9,6
4	Подтягивание из виса лежа (раз)	4
5	Наклоны вперед сидя на полу (сантиметры)	+3
6	Шестиминутный бег (метры)	1000
<i>Мальчики</i>		
Контрольные упражнения		
1	Бег 30 м с высокого старта (секунды)	5,5
2	Прыжки в длину с места (сантиметры)	130
3	Челночный бег 3 x 10 м(сек)	9,1
4	Подтягивание из виса (количество)	4
5	Наклоны вперед сидя на полу (сантиметры)	+3
6	Шестиминутный бег (метры)	1050

Учебно–методический комплекс

Методическая разработки занятий:

Конспект занятия «Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Метание мяча»

Аннотация. Содержание занятия направлено на совершенствование навыка метания мяча, закрепление техники метания малого мяча с места в цель и на дальность отскока через подвижные игры.

<https://disk.yandex.ru/d/njlGeGPtcm6GSw>

Разработка спортивного мероприятия «Веселые старты»

Аннотация. Содержание мероприятия направлено на популяризацию физической культуры, массового спорта и активного отдыха детей.

https://disk.yandex.ru/i/VHF_RpBm3PbogA

Методы, формы и технологии обучения применяемые при реализации программы

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, соревновательный.

Формы обучения и виды занятий: тренировочные занятия, теоретические занятия, соревнования.

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.

Соревновательная технология исключает принуждение к учению: обучение идет через игру и соревнование. Он способствует движению вперед; обеспечивает постепенное развитие волевых качеств, личной ответственности, веру в возможность преодолеть трудности. Соревновательная технология позволяет стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;

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 - пробегания одной и той же дистанции несколько раз.

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

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

Фартлек - разновидность интервальной циклической тренировки, которая варьирует от анаэробного спринта до аэробной медленной ходьбы или бега трусцой

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 реализации 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 «Юниор» 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 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, посвящённых 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.пф/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 «Юниор», программа «Легкая атлетика»

Педагог Поздняк Е.Н.

группа № _____

дата проведения _____

№	Фамилия имя воспитанника	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)
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
		ИТОГО									

