

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НИЖНЕГОРСКАЯ ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ»
НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНА
протокол заседания
педагогического совета

от _____ 2022г. № _____

СОГЛАСОВАНА
зам.директора
МБОУ «НШГ»
«__»_____2022г.
_____Ю.В.Хмыз

УТВЕРЖДАЮ
директор
МБОУ «НШГ»
«__»_____2022г.
_____С.С.Пацай

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Легкая атлетика »**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: от 5 до 18 лет.

Срок реализации: 1 год

Вид программы: модифицированная

Уровень: стартовый

Составитель: Должность: Педагог дополнительного образования

Ф.И.О. Самединов Азим Заримович

Нижнегорский,
2022 год

Рецензент: зам.директора
(должность)

Ю.В.Хмыз
(подпись)

«__»_____2022г.

Согласовано: директор МБОУ «НШГ»
(должность)

С.С.Пацай
(подпись)

«__»_____2022г.

1. Комплекс основных характеристик Программы

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана на основании:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012 г. (в действующей редакции);
- Федерального закона Российской Федерации от 24.07.1998 № 124 – ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07.2020);
- Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указа Президента РФ от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национального проекта «Образование» - ПАСПОРТ утверждён президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16);
- Приказа Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р ;
- Концепции развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3 ;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Закона Республики Крым от 06 июля 2015 года № 131-ЗРК/2015 "Об образовании в Республике Крым" (с изменениями на 10.09.2019);
- Методических рекомендаций для педагогических работников и руководителей образовательных организаций Республики Крым, реализующих дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы различной направленности (ГБОУ ДПО РК КРИППО 24 мая 2021 г);
- Устава Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Нижнегорская школа - гимназия» Нижнегорского района Республики Крым (далее – МБОУ «НШГ»).

Направленность Программы: физкультурно-спортивная

Актуальность Программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, укреплении психического и физического здоровья, помощь первоклассникам в адаптации к школьной среде.

Новизна Программы. заключается в том, что для занятий в данной спортивной секции не обязательно выполнение нормативов. Дети, не имеющие достаточного физического развития, могут заниматься. Главное: любить бегать, прыгать и соревноваться. Главное отличие от программ для спортивных школ – это ранний набор и практическое отсутствие нормативов. Результативность занятий оценивается по динамике личных результатов учащихся и освоению техники лёгкоатлетических видов, нет ориентиров на высокие спортивные достижения.

Отличительные особенности 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. 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

Педагогическая целесообразность – педагогические приемы, форм и методы обучения, определенные педагогом, направлены на формирование у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных приемов обучающегося, в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

Адресат Программы – обучающиеся от 5 до 18 лет. В группу принимаются все желающие, достигшие указанного возраста. Основание для зачисления: заявление одного из родителей (законных представителей), согласие на обработку персональных данных, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий по виду спорта.

Объем и срок освоения Программы: 36 часов, 1 год.

Уровень программы - стартовый.

Формы обучения по Программе: очная.

Формы организации образовательного процесса. в соответствии с учебным планом занятия проводятся в разновозрастных группах, которые являются основным составом объединения. Состав группы постоянный на весь период обучения.

Режим занятий: 36 часов в год, 1 раза в неделю по 1 часу, занятия по 45 минут;

Уровень освоения Год обучения	Количество рабочих недель	Количество в неделю			Количество в год	
		Дней	Число и продолжительность занятий в день	Часов	Занятий	Часов
Стартовый уровень 1 год	36	1	1 по 45 мин	1	36	36

1.2.Цель и задачи Программы:

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

Задачи:

образовательные (предметные, обучающие)

- сформировать знания и умения в области легкоатлетических упражнений;
- обучить и совершенствовать технику двигательных действий;
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

личностные (воспитательные)

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

Метапредметные (развивающие)

- повысить техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость;
- расширить функциональные возможности организма;
- укрепить физическое и психологическое здоровье;
- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма;
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

1.3 Воспитательный потенциал программы:

Воспитательная работа в рамках программы «Легкая атлетика» направлена на формирование у подростков уважения к культуре, истории и традициям своей страны и Республики Крым; на воспитание чувства гордости, уважения и почитания символов Российской Федерации и Республики Крым: Герб, Флага и другой российской символики; развитие доброжелательности в оценке спортивных достижений товарищей и критическое отношение к своим достижениям.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы обучающиеся привлекаются к участию в различных акциях МБОУ «НШГ», спортивных мероприятиях и соревнованиях, проводимых к знаменательным датам. Обучающиеся участвуют в просмотре международных спортивных соревнований по легкой атлетике и другим видам спорта с участием российских спортсменов, участвуют в просмотре видеоматериалов патриотической тематики.

В результате проведения воспитательных мероприятий, у обучающихся творческого объединения будет сформировано понимание: чтобы стать настоящим легкоатлетом, недостаточно просто овладеть правильной техникой выполнения того или иного упражнения. Ты должен заняться собой, воспитать в себе следующий комплекс умений: быть ответственным, ибо результат соревнования зависит от тебя самого; быть дисциплинированным, выполнять режим занятий; быть упорным во время тренировок, стремиться преодолеть трудности для достижения победы; проявлять уважение ко всем и во всем.

1.4.Содержание Программы:

Учебный план:

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1	-	Первичная аттестация: учебное тестирование на знание дисциплин по легкой атлетике.
2.	История развития легкоатлетического спорта.	1	1	-	
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	1	-	
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1	1	-	
5.	Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	-	

6.	Общая физическая и специальная подготовка.	15	-	15	Промежуточная аттестация: сдача нормативов
7.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	15	-	15	
8	Итоговое занятие	1	1		Итоговая аттестация.
	ИТОГО	36	6	30	

Содержание

Тема № 1. Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Первичная аттестация. (1 час)

Теория. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. 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.

Тема №2 История развития легкоатлетического спорта. (1 час)

Теория: Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Тема №3 Гигиена спортсмена и закаливание. (1 час)

Теория: 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.

Тема №4 Места занятий, их оборудование и подготовка. (1 час)

Теория: Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Тема №5 Ознакомление с правилами соревнований. (1 час)

Теория: Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Тема № 6 Общая физическая и специальная подготовка. (15 часов)

Практика:

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

Тема № 7 Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. (15 часов)

Практика:

- изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).
- изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног, низкий старт, стартовый разбег).

- изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).
- обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).
- кроссовая подготовка (бег на средние дистанции 300-500 м, бег на средние дистанции 400-500 м, бег с ускорением, бег в медленном темпе (2-2,5 мин), стартовый разгон, челночный бег 3х10 м и 6х10 м, повторный бег 2х60 м, равномерный бег 1000-1200 м, кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м, кроссовый бег 1000 м, челночный бег 3х10 м, ходьба и бег в течение 7-8 мин, кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3х10 м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

1.5 Планируемые результаты.

По итогам освоения Программы обучающиеся

Будут знать:

- правила техники безопасности при практических занятиях в зале;
- историю легкой атлетики;
- личную гигиену спортсмена;
- правила соревнований;
- общую физическую и специальную подготовку.
- элементами техники бега и ходьбы.

Будут уметь:

- применять полученные знания при общефизической подготовке;
- применять полученные знания при выполнении основных нормативов;
- контролировать физическое самочувствие при разминке, общефизической и специальной подготовке.

Планируемые результаты по программе соотнесены с задачами и содержанием программы.

Обучающиеся к концу обучения должны иметь следующие результаты:

Личностными результатами освоения, учащимися являются следующие умения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками легко атлетические упр. и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2.2. Условия реализации Программы.

- **материально-техническое обеспечение** - спортивный зал, раздевалки, шкафы и стеллажи, канаты, шведская стенка, гимнастический козел, гимнастическая перекладина, гимнастические маты, гимнастические брусья, гимнастический мостик, скакалки, тренажеры, комплект гирь спортивных, набивные мячи, фитнес резинки, барьеры для бега, стартовые колодки, скамейка гимнастическая, медбол, утяжелители для ног, атлетические манжеты для ног, резиновый жгут.

- **информационное обеспечение** – комплект демонстрационных плакатов с изображением правильной техники , <https://obuchalka.org/20190725111774/legkaya-atletika-kobrinskii-m-e-ushkevich-t-p-konnikov-a-n-2005.html>

- **кадровое обеспечение** - Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное образование, первую квалификационную категорию, профессиональную переподготовку по направлению дополнительного образования детей.

Методическое обеспечение образовательной программы Занятия проводятся очно, допускается проведение занятий в дистанционном формате и в условиях сетевого взаимодействия.

Формы организации учебных занятий. Во время проведения тренировочного занятия используются различные формы организации деятельности учащихся: - групповая; - индивидуальная; - работа в малых группах. Предполагается постепенное и ступенчатое усложнение осваиваемого учебного материала при прохождении повторяющихся тем учебного плана. - занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования; - выезд с родителями на показательные соревнования; - организация и выезд на летние тренировочные сборы.

Форма организации образовательного процесса носит групповой (теоретические занятия, работа в парах), индивидуальная работа, работа в малых группах. При подготовке к соревнованиям допускается проведение занятий по группам и индивидуально. Формы проведения занятий, как правило, комбинированные: состоят из теоретической и практической частей. Изучение материала проводится в форме диалога, рассказа, беседы, показа, практического занятия. Так происходит усвоение необходимой информации и закрепление навыков работы. Теоретический материал на занятиях (теоретические занятия) дается с использованием беседы, рассказа, диалога с детьми, комментариев педагога, просмотров иллюстративного и видео материала, и закрепляется практическим освоением тем (практические занятия – спортивная тренировка, игра).

В курсе обучения применяются следующие методы:

- Словесный метод – проводится в форме лекции и беседы. Теоретическое объяснение темы урока: проведение лекций об истории возникновения легкой атлетики, о нравах и обычаях народов мира и т.д.
- Наглядный метод – практический - включающий в себя исполнение заданных упражнений педагогом.
- Репродуктивный метод – демонстрация усвоенного материала: исполнение заданной темы на итоговых занятиях.
- Фронтальный метод – используется при освоении нового материала в совместном – одновременном исполнении упражнений и комбинаций педагогом и обучающимися.
- Групповой метод обучения, где ребята осваивают новую тему, занимаясь изучением и отработкой новых упражнений.

Алгоритм учебного занятия зависит от его формы.

Спортивно-тренировочный урок (тренировка) ориентирует свое содержание на совершенствование в избранном виде спорта, включает в себя все виды подготовки дзюдоистов. Спортивно-тренировочные уроки разделяют по характеру решаемых задач на: а) вводные уроки, которые обычно начинают учебный год или тренировочный цикл и предполагают постановку учебно-тренировочных задач подготовки на конкретный период;

- б) уроки изучения нового материала. Основная задача их - ознакомить обучающихся с новыми техническими и тактическими действиями;
- в) уроки совершенствования, направленные на углубленное изучение пройденного материала, развитие общих и специальных качеств (в т.ч. и параллельно с совершенствованием технико-тактических действий);
- г) контрольные уроки, которые содействуют подведению итогов. На них могут проводиться прикидки или внутригрупповые соревнования;
- д) комплексные уроки, включающие элементы уроков разных типов (изучение нового материала, совершенствование ранее изученного, развитие физических качеств, воспитание личностных качеств).

Соревновательные формы, образованные системой официальных и неофициальных соревнований.

Педагог применяет следующие **педагогические технологии**:

- технология группового и индивидуального обучения;
- технология разноуровневого обучения;
- технология игрового обучения;
- здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия:

1. Инструктаж по ТБ;
2. Постановка цели и задач;
3. Мотивация;
4. Изучение теоретического материала;
5. Практическая часть;
6. Рефлексия и контроль.

Дидактические материалы:

Примерные темы для обсуждения с родителями.

1. Правила и условия приёма детей в секцию по легкой атлетике.
2. Медицинское сопровождение, требования к форме, режим дня, питание.
3. Особенности физического развития детей.
4. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях по легкой атлетике.
5. Организация летнего отдыха детей

Основные средства:

- Подвижные спортивные игры;
- Общеразвивающие упражнения;
- Элементы акробатики и гимнастики;
- Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- Скоростно-силовые упражнения;
- Упражнения для развития силовой и скоростно-силовой подготовки;
- Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

2.3. Формы аттестации/контроля

Мониторинг каждого обучающегося творческого объединения, проводится в три этапа:

Первичная аттестация осуществляется в начале года.

Промежуточная аттестация осуществляется по итогам первого полугодия в середине года, определить изменения в уровне развития спортивных способностей за данный период обучения. Оценивается правильность исполнения; техничность, активность, уровень физической нагрузки, знание теоретической и практической части.

Итоговая аттестация проходит в конце учебного года, подводятся итоги в соревнованиях, конкурсах и внеклассных мероприятиях.

Итоги аттестации оформляются в соответствии с критериями оценивания знаний, умений и навыков (Приложение 1)

Участие в соревнованиях. На этапах начальной подготовки рекомендуется использование контрольно-педагогических заданий для получения юношеского разряда. При планировании контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке рекомендуется

следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, педагогом дополнительного образования по оценке выполнения обязательной программы при сдаче нормативов на соответствующий разряд. Нормативы на присвоение спортивного разряда рекомендуется проводить в виде соревнований по демонстрации технических комплексов в торжественной соревновательной обстановке.

2.4. Список литературы:

Список литературы и интернет – ресурсы, используемые педагогом при создании и реализации программы

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2014г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2014 г.
3. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2012 г.
4. «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011 год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 2-9 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
5. <https://obuchalka.org/20190725111774/legkaya-atletika-kobrinskii-m-e-ushkevich-t-p-konnikov-a-n-2005.html> - Легкая атлетика.

Список литературы, рекомендуемый обучающимся и родителям для успешного усвоения данной программы

1. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М. 2012 г.
2. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2012 г.
3. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 2014 г.

Приложение 1

Оценочные материалы

Приложение

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 20 м	3,8	3,9	4,0	3,9	4,1	4,3
Бег 30 м	5,2	5,7	5,9	5,5	6,0	6,2
Бег 60 м	8,9	9,4	10,1	10,0	10,4	10,8
Бег 1500 м	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
Или 2000 м	Без учёта времени					
Кросс 2000 м	8,30	9,30	10,30	10,40	11,30	12,20
Челночный бег 4х9 м	10,4	10,7	11,0	10,8	11,0	11,5
Челночный бег 6х10 м	16,7	17,7	18,7	17,8	19,0	20,2
Прыжки в длину с места	195	185	170	170	160	150
Прыжок в высоту	125	115	100	110	100	90
Прыжки через скакалку за 1 мин	100	95	85	100	75	45
Подтягивания	9	6	3	19	15	11
Поднимание ног до угла 90°	----	----	----	11	8	5
Угол в упоре на брусьях (с)	4	2	1	----	----	----
Метание мяча	39	31	23	26	19	16
Сгибание и разгибание рук в упоре	19	18	17	15	14	13
Поднимание туловища за 30 с	25	20	15	20	15	13
Наклон вперёд из положения сидя (см)	+9	+8	+7	+11	+10	+9

Критерии оценивания знаний, умений и навыков (по итогам первичной, промежуточной, итоговой аттестации)

№ п\п	Фамилия, имя	Зад. 1	Зад. 2	Зад. 3	Зад. 4	Общий балл	Средний балл	Уровень

от 0 до 1,9- низкий уровень

от 2,0 до 3,9- средний уровень

от 4,0 до 5 – высокий уровень

Методические материалы

Обще подготовительные упражнения - являются преимущественно средствами общей физической подготовки спортсмена (ОФП).

В качестве обще подготовительных упражнений могут использоваться самые разнообразные упражнения как приближенные по особенностям своего воздействия к специально-подготовительным, так и существенно отличные от них.

Влияние обще подготовительных упражнений на повышение результатов является опосредованным. Специализированные средства (соревновательные и специально-подготовительные упражнения) с одной стороны оказывают более непосредственное влияние на повышение результатов. С другой стороны, можно утверждать, что недостаточный прирост результатов или даже прекращение их роста на этапе высших достижений, а также повышенный травматизм спортсмена обусловлены недостаточным объемом обще подготовительных упражнений в тренировке спортсмена, особенно на её ранних этапах.

При выборе обще подготовительных упражнений обычно соблюдают следующие *требования*:

1) на ранних этапах многолетней подготовки общая физическая подготовка должна включать средства, позволяющие эффективно решать задачи всестороннего физического развития;

2) на этапах углубленной специализации и спортивного совершенствования она должна являться фундаментом для совершенствования соревновательных навыков и физических способностей, определяющих спортивный результат.

Приложение 4

Лист корректировки
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Легкая атлетика »

[illegible]

--	--	--	--

Приложение 5

План воспитательной работы

Название объединения «Легкая атлетика»

№	Наименование мероприятия	Период проведения	Форма проведения
Гражданско-патриотическая воспитание			
1	Спортивные игры, посвященные Дню Защитника Отечества	Февраль	Внеклассное мероприятие
2	Всероссийский день бега “Кросс Нации”	в течение года	Республиканские соревнования
3	Республиканские соревнования по легкой атлетике памяти С. Нафиева посвященные 77-й годовщине Победы Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.	апрель	Республиканские соревнования
Физическая воспитание, экологическая воспитание			
1	Сдача норм ГТО	Октябрь, апрель	Спортивное соревнование
2	День здоровья	сентябрь – октябрь	Внеклассное мероприятие
3	«Турнир по легкой атлетике в помещении»	декабрь - январь	Республиканские соревнования
4	Президентские состязания, игры	апрель	Республиканские соревнования

1. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

1 год обучения

[illegible]

