

**Департамент Смоленской области по образованию и науке  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Красниковская средняя школа имени И.Н.Епифанова»**

Принята  
на заседании педагогического  
совета от «31» августа 2022 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Красниковская  
средняя школа» / Филиппова Г.А./  
«31» августа 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности  
«Лёгкая атлетика»**

возраст обучающихся: 8 - 15 лет  
срок реализации: 1 года

Автор-составитель:  
Гореликов Михаил Александрович,  
педагог дополнительного образования

д. Барсуки, 2022

## Пояснительная записка

Авторская дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;

- Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпрос РФ от 9 ноября 2018 г. № 196);

- СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. № 28);

- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки РФ «О направлении информации» от 18 ноября 2015 г. N 09- 3242);

- Уставом МБОУ «Красниковская средняя школа»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет *физкультурно – спортивную направленность*.

### Актуальность

Двигательная активность детей и подростков является биологической потребностью, которая часто подавляется в процессе обучения в школе. Возникающая гипокинезия неблагоприятно сказывается на умственной работоспособности школьников и на функциональном состоянии основных систем организма. Данная программа решает проблему малоподвижного образа жизни и вовлекает детей и родителей в динамический стиль жизни, обеспечивающий участие в многочисленных соревнованиях разного уровня и подготовку к ним.

Материалы научных исследований свидетельствуют, что до 82-85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16-19% времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1-3%. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим.

Анализ педагогического опыта показал, что неподвижное положение за партой или рабочим столом отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной. При длительном сидении, дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведет к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.

Анализ детского и родительского спроса:

по социальным данным 85% из учащихся 12-13-ти летнего возраста имеют отклонения в здоровье.

Соответствует социальному заказу общества: современные требования модернизации системы образования диктуют необходимость вносить изменения в организацию физкультурно-оздоровительной работы. Традиционные, издавна сложившиеся и используемые на практике формы физкультурно-спортивной работы с детьми не отвечают современным требованиям и должны быть заменены новыми, более эффективными.

Потенциал образовательного учреждения - инфраструктура школы, уникальное местоположение, наличие оборудованного спортивного зала и площадки создают благоприятные условия для организации оздоровительной работы и влияет на эффективность деятельности кружка по легкой атлетике

Отличительные особенности (новизна) программы.

Новизна программы дополнительной общеразвивающей программы заключается в принципиально новом способе организации физкультурно - образовательной деятельности, это организация не только детей - учащихся, но и вовлечение родителей в спортивно-массовые мероприятия районного и городского масштаба;

- включение в процесс игровых тренировок с целью развития и совершенствования физических качеств: быстроты и выносливости,
- участие в дополнительных стартах,
- подробный разбор и изучение правил проведения соревнований и судейства,
- ОФП на основе спортивных игр (баскетбол, пионербол) и легкой атлетики.

Педагогическая целесообразность:

За последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе, дома и других причин у большинства школьников отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность, обуславливающая появление гипокинезии, которая может вызывать ряд серьезных изменений в организме школьника.

Потенциал образовательного учреждения - инфраструктура школы, уникальное местоположение школы, близость природной зоны, наличие спортивного зала и площадки создают благоприятные условия для организации оздоровитель-

ной работы и влияет на эффективность деятельности кружка по легкой атлетике.

Программа доступна для мотивированных детей, проявивших выдающиеся способности, для детей из сельской местности, детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Учреждение (адрес): муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Красниковская средняя школа имени И.Н.Епифанова» (МБОУ «Красниковская средняя школа»), (216522 Смоленская область, Рославльский район, деревня Барсуки, улица Школьная, дом 3).

Количество часов по программе в год – 34.

По продолжительности реализации программа -1 год.

Занятия проводятся с группой 1 раз в неделю по 45 минут.

Форма организации образовательного процесса – групповая.

Уровень сложности – стартовый.

Формы занятий : в процессе реализации программы используются разнообразные формы занятий:

-тренировочное занятие,

-игра,

-круговая тренировка,

- занятия-соревнования;

-зачет;

-тренировка;

-викторина;

-просмотр презентации

Обязательными условиями проведения занятий являются:

- использование игровых методов преподавания;

- смена видов деятельности;

- положительная оценка личных достижений каждого учащегося;

- отсутствие каких – либо отметок и домашних заданий.

В процессе занятий важна доброжелательность, творческая атмосфера, когда ребенок может высказывать свои мысли вслух, не боясь того, что его засмеют или подвергнут критике.

Программа «Легкая атлетика» ориентирована на детей школьного возраста от 8 до 15 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности, имеющие интерес к спортивной и оздоровительной деятельности и к видам легкой атлетики, наличие базовых знаний и способностей для легкоатлетических видов, наличие задатков определенных физических качеств скоростных силовых и выносливости.

Зачисление на обучение по программе осуществляется по желанию детей, по заявлению их родителей (законных представителей). Программа доступна для мотивированных детей, проявивших выдающиеся способности, для детей из сельской местности, детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов.

**Цель программы-** формирование устойчивого позитивного отношения к собственному здоровью, осознанность зависимости здоровья от собственного поведения и действий.

### **Задачи программы:**

#### *Обучающие:*

- формировать представления о виде спорта - легкая атлетика, его возникновении, развитии и многообразии его видов;
- формировать представления о личной гигиене и самоконтроле;
- вырабатывать навыки и умения в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, умение оценивать правильность выполнения своих движений;
- познакомить с кругом специальных знаний и двигательных умений, обучить технике легкоатлетических упражнений
- содействовать приобретению знаний в области нравственных качеств

#### *Развивающие:*

- формировать у детей раннюю мотивацию и устойчивый интерес к укреплению здоровья, физическому и спортивному совершенствованию,
- развивать физические качества, эмоциональную и моральную устойчивость;
- способствовать повышению функциональных возможностей организма, обеспечивающих достижение планируемых результатов.

#### *Воспитательные:*

- побудить воспитанника к внутренней работе над собой, воспитывать доброту, дружелюбие, терпимость;
- воспитывать трудолюбие, готовность прийти на помощь, аккуратность;
- воспитывать потребность в систематических и самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.

### **Планируемые результаты:**

#### Предметные результаты:

к концу учебного года обучающиеся *должны знать*:

- основы истории развития лёгкой атлетики в России;
- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья;
- профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

#### *должны уметь*:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и разви-

тия специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;

— соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;

— выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в соревнованиях по лёгкой атлетике;

— использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Метапредметные результаты:

Познавательные:

-осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;

- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;

- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.

Регулятивные:

- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;

- адекватно воспринимать оценку учителя;

-оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Коммуникативные:

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;

- высказывать и обосновывать свою точку зрения;

-слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения;

-договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

-задавать вопросы.

Личностные результаты:

- управление своими эмоциями, проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

-владение умением применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

-общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

### Учебный план

№ № п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. План работы кружка	1	1		Беседа
2.	История развития легкоатлетического спор-	2	1	1	опрос

	та.				
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	2	1	1	опрос
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	2	1	1	Наблюдение
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	2	1	1	Наблюдение
6.	Ознакомление с правилами соревнований.	1		1	Беседа
7.	Общая физическая и специальная подготовка.	22	2	20	Соревнования, эстафеты
8.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	4	1	3	Контроль за выполнением упражнений
9.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.			Контроль за выполнением упражнений
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	

### Содержание учебного плана

1. *Теория.* Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

*Практика.* Изучить значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Разминка в движении.

2. *Теория.* История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

*Практика.* Изучить возникновение легкоатлетических упражнений. Комплекс ОРУ с мячами.

3. *Теория.* 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.

*Практика.* Изучить правила поведения на занятиях легкой атлетикой и режима работы. Комплекс ОРУ.



4. *Теория* .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.

*Практика*. Познакомиться с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Беговая разминка.

5. *Теория* .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.

*Практика*. Беседа по теме урока. Разминка со скакалкой.

6. *Теория*. Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

*Практика*. Познакомиться с судейством соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, метании мяча, прыжках в высоту, длину. Разминка в движении.

7. *Теория*. Общая физическая и специальная подготовка.

*Практика*.

- Упражнения для развития скорости;
- прыжковые упражнения;
- силовые упражнения;
- гимнастические упражнения;
- упражнения с предметами, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения;
- подвижные игры и эстафеты.

8. *Теория*. Элементы техники бега и ходьбы.

*Практика*.

- Изучение техники спортивной ходьбы
- изучение техники бега
- обучение технике эстафетного бега
- кроссовая подготовка

9. *Теория*. Контрольно-нормативные требования.



*Практика.* Контрольные упражнения и спортивные соревнования согласно плану спортивных мероприятий.

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

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 3x10м, 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.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

### Календарный учебный график

№	Месяц	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1.	сентябрь	Вводное занятие. План работы. Правила поведения и ТБ. Значение л/а упражнений для подготовки к труду и защите Родины.	1	Беседа	Тестирование
2.	сентябрь	Легкоатлетическая разминка.	1	Просмотр презентации	Анкетирование
3.	сентябрь	Высокий старт. Бег с ускорением.	1	Беседа	Опрос
4.	сентябрь	Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	1	Викторина	Контроль за выполнением упражнений
5.	октябрь	Бег «под гору», «на гору». Техника метания мяча.	1	Тренировка	Наблюдение

6.	октябрь	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м.	1	Соревнование	Учебная игра
7.	октябрь	Техника эстафетного бега 4х40м.	1	Зачет	Контроль за выполнением упражнений
8.	октябрь	Метание мяча на дальность. Техника спортивной ходьбы.	1	Наблюдение	Тестирование
9.	октябрь	Бег на короткие дистанции 60, 100м.	1	Зачет	Опрос
10.	ноябрь	Бег на средние дистанции 300-500 м.	1	Тренировка	Соревнование
11.	ноябрь	Бег на средние дистанции 400-500 м.	1	Тренировка	Контроль за выполнением упражнений
12.	ноябрь	Челночный бег 3х10м и 6х10 м.	1	Просмотр презентации	Учебная игра
13.	декабрь	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	Викторина	Контроль за выполнением упражнений
14.	декабрь	Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м.	1	Просмотр презентации	Тестирование
15.	декабрь	Техника эстафетного бега. Кроссовая подготовка.	1	Тренировка	Учебная игра
16.	декабрь	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	1	Просмотр презентации	Опрос
17.	январь	История развития легкоатлетического спорта.	1	Тренировка	Учебная игра
18.	январь	Спортивная ходьба. Низкий старт, стартовый разбег.	1	Соревнование	Контроль за выполнением упражнений
19.	январь	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности.	1	Просмотр презентации	Наблюдение
20.	февраль	Бег 500м. Метание мяча.	1	Тренировка	Учебная игра
21.	февраль	Бег 700м. Метание гранаты.	1	Соревнование	Контроль за выполнением упражнений
22.	февраль	Кросс 900м. Развитие силы.	1	Просмотр презентации	Учебная игра

23.	февраль	Кросс 1000м. Специальные беговые упражнения.	1	Тренировка	Наблюдение
24.	март	Бег 60, 100м. Эстафетный бег.	1	Просмотр презентации	Контроль за выполнением упражнений
25.	март	Кросс 1300м. Встречная эстафета.	1	Учебная игра.	Соревнование
26.	март	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту.	1	Просмотр презентации	Опрос
27.	март	Кросс 1500м. Ознакомление с правилами соревнований.	1	Учебная игра.	Наблюдение
28.	апрель	Кросс 2000м. ОФП - прыжковые упражнения.	1	Учебная игра.	Соревнование
29.	апрель	Равномерный бег 1000-1200м. Прыжок в длину с разбега.	1	Викторина	Опрос
30.	апрель	Бег 60, 100м. Круговая эстафета.	1	Тренировка	Контроль за выполнением упражнений
31.	апрель	Бег 500-800м. Места занятий, их оборудование и подготовка.	1	Просмотр презентации	Наблюдение
32.	апрель	Прыжок в длину с разбега. Судейство соревнований.	1	Просмотр презентации	Учебная игра
33.	май	Бег по пересечённой местности. Прыжок в высоту.	1	Эстафета	Контроль за выполнением упражнений
34.	май	Кросс 1000м. Метание мяча, гранаты.	1	Зачет	Тестирование
35.	май	Кросс 2000м. ОФП - прыжковые упражнения.	1	Зачет	Контроль за выполнением упражнений.
36	май	Экспресс-тесты	1	Зачет	Контроль за выполнением упражнений.

### Методическое обеспечение программы

В основе методов совершенствования техники в легкой атлетике лежит многократное повторение приемов. Эти методы направлены не только на отработку навыков проявления усилий в нужный момент (выполнения приема),

но и на отработку умения проводить этот прием (или комбинацию) с определенной амплитудой и скоростью.

Процесс совершенствования техники предполагает, что задачи обучения данному приему выполнены вполне удовлетворительно и что последующей спортивно-педагогической задачей является образование навыков применения его в условиях соревнований.

**Повторный метод** заключается в многократном повторении одного и того же тактико-технического действия (или его элементов) в наиболее простых, неизменяемых условиях. При этом совершенствуется навык его выполнения.

**Игровые педагогические технологии.** Игры используются на разных этапах занятия, для создания благоприятного эмоционального фона и развития познавательного интереса, чтобы разбудить активность детей, вооружив их оптимальными способами осуществления деятельности.

В результате систематического проведения игр активизируется мыслительная деятельность обучающихся. Дети станут более внимательными друг к другу, научатся сопереживать, сплотятся в детский коллектив

**Технология педагогического общения.** Профессиональное выстраивание взаимодействий педагога и обучающихся. Наиболее продуктивный обмен информацией в процессе обучения. Выбор оптимального решения коммуникативных задач. В условиях общения происходит сложный процесс подготовки общего стиля общения к конкретным условиям. Привлечение к себе внимания может быть реализовано разными приемами. Чаще используется смешанный тип привлечения внимания

**Технология на основе личностной ориентации педагогического процесса.** Создание положительного эмоционального настроения на работу всех обучающихся в ходе занятия. Использование индивидуальных заданий разных типов и уровней, индивидуального темпа работы, выбор учебной деятельности, оценка лучших технических действий выполняемые обучающимися, индивидуальная помощь в процессе контроля. Способы, приемы, темп обучения обусловлены индивидуальными особенностями детей.

Раскрытие и использование индивидуального опыта каждого ребенка, помощь становлению личности путем организации познавательной деятельности

**Технология проблемного обучения.** Эффективность реализации технологии проблемного обучения осуществляется через мониторинг,

включающий выявление уровня физической и технической подготовки обучающегося методом экспериментальных оценок активности: высокий, средний, низкий. Педагог сам ставит проблему (задачу) и сам решает её при активном слушании и обсуждении детьми. Педагог ставит проблему, дети самостоятельно или под его руководством находят решение. Педагог направляет ребёнка на самостоятельные поиски путей решения (частично-поисковый метод).

***Компьютерные (информационные) технологии обучения.*** Компьютер может использоваться на всех этапах процесса обучения: при объяснении нового материала, закреплении, повторении, контроле знаний. Формирование умений работать с информацией, развитие коммуникативных способностей, умений принимать оптимальные решения, формирование исследовательских умений.

В результате использования компьютерных технологий обучающиеся получают больше полноценной информации по изучаемой теме, лучше запоминают материал, проявляют интерес к самостоятельному изучению нового материала, делают свои первые маленькие открытия. Одним из направлений информационных технологий является использование аудио и видео средств (ТСО).

Программа направлена на обучение детей определенным практическим навыкам в области спорта (легкая атлетика).

На занятиях используются различные виды деятельности: в целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, учебные игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

Знания, умения и навыки, полученные на занятиях, необходимо подвергать педагогическому контролю с целью выявления качества усвоенных детьми знаний в рамках программы обучения. Формами педагогического контроля являются опросы, беседы, тесты, конкурсы, которые также способствуют поддержанию интереса к работе, нацеливают детей на достижение положительного результата. В познавательной части занятия обязательно отмечается инициативность учащихся, проявленная ими в ходе урока, анализа своих действий и поиска решения предложенных проблемных ситуаций.

Оценивая результат практической работы, педагог опирается на такие критерии: качественное выполнение заданий, творческие находки и самостоятельность в действиях.

*Информационное обеспечение:*

- Видеоматериалы, презентации;

- доступ к информационно-коммуникационным сетям;
- обзор аналитической информации;
- банк данных (разработки уроков, разработки внеклассных мероприятий)

*Материально-техническое обеспечение:*

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ, спортивная площадка.

- Мультимедийный компьютер
- Сканер
- Принтер лазерный
- Копировальный аппарат
- Стенка гимнастическая
- Мост гимнастический подкидной
- Скамейка гимнастическая жесткая
- Маты гимнастические
- Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
- Мяч малый (теннисный)
- Скакалка гимнастическая
- Палка гимнастическая
- Обруч гимнастический
- Планка для прыжков в высоту
- Стойка для прыжков в высоту
- Лента финишная
- Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
- Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
- Мячи для метания
- Граната для метания

### **Диагностический инструментарий**

Одной из составляющих достижения высокого уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика» всеми детьми, является диагностика уровня освоения программы и индивидуального развития ребенка.

Актуальность диагностики заложена в необходимости отслеживания результатов на всех этапах обучения и воспитания, которые играют существенную роль в обеспечении и повышении качества образования, в формировании и развитии речевой, языковой, социокультурной компетенции детей.

**Цель диагностики:** определение уровня усвоения учебного материала, творческого и личностного развития обучающихся, ведение мониторинга образовательного процесса и индивидуального развития на основе полученных данных.

**Задачи:** своевременное выявление пробелов в учебном процессе, определение форм коррекционной работы.

В ходе диагностики по программе «Легкая атлетика» отслеживаются показатели:

**уровень освоения программы:** теоретические знания по основным разделам программы, владение специальной терминологией, практические умения и навыки, предусмотренные дополнительной образовательной программой;

**личностные результаты учащихся:** мотивация, самооценка, терпение, воля;  
**метапредметные результаты учащихся:** умение ставить цель и оценивать свой труд, умение слушать и воспринимать информацию, умение доброжелательно общаться и контактировать при выполнении задач, интерес к легкой атлетике;

**предметные результаты учащихся:** знание истории развития легкой атлетики, лексические единицы по пройденной тематике, элементарные, связанные высказывания о себе и об окружающем мире, о прочитанном, увиденном, услышанном, выражая при этом своё отношение к воспринятой информации; умение участвовать в элементарном этикетном диалоге, расспрашивать собеседника, задавая вопросы (кто, что, где, когда) и отвечать на вопросы собеседника; кратко рассказать о себе, своей семье, друге; умение читать и понимать на слух простые тексты; понимать на слух речь учителя, одноклассников;

**здоровьесбережение:** формирование основ здорового образа жизни.

Используемые методы: практическое задание, опрос, наблюдение, анализ, оценивание.

(Приложение №1. Диагностический инструментарий.)



**Диагностический инструментарий**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**  
**«Легкая атлетика»**

**Приложение №1**

**Начальная характеристика уровня развития обучающегося:**

**В** - Максимальный – обучающийся выполняет задание самостоятельно, сам проявляет творчество и инициативу в организации общественно полезных дел.

**С** - Средний – обучающийся выполняет задания при консультативной помощи педагога, охотно участвует в общественно полезных делах, но сам не проявляет инициативы;

**Н** - Минимальный – обучающийся выполняет задания по инструкции, под руководством педагога, без желания участвует в общественно полезных

Тема	Теория	Показатели	Практика	Показатели	Метод диагностики
<b>Вводное занятие. План работы кружка</b>	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	Минимальные: - ребенок не совсем осознанно понимает содержание темы ; - ребенок избегает употреблять термины. Средние: - ребенок относительно правильно понимает содержание темы; - ребенок сочетает термины. Максимальные: - ребенок правильно понимает содержание темы; - ребенок употребляет термины.	Изучить значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Разминка в движении.	Минимальные: - ребенок не понимает значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Средние: - ребенок не совсем верно понимает значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Максимальные: - ребенок знает и правильно понимает значение лег-	Тестирование

				коатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	
<b>История развития легкоатлетического спорта.</b>	История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.	Минимальные: - ребенок имеет незначительное представление об истории развития легкоатлетического спорта. Средние: - ребенок владеет некоторыми сведениями об истории развития легкоатлетического спорта. Максимальные: - ребенок знает и может рассказать об истории развития легкоатлетического спорта.	Изучить возникновение легкоатлетических упражнений. Комплекс ОРУ с мячами.	Минимальные: - ребенок не проявляет интерес к изучению возникновения легкоатлетических упражнений. Средние: - ребенок не совсем заинтересован в изучении возникновения легкоатлетических упражнений Максимальные: - ребенок проявляет интерес к изучению возникновения легкоатлетических упражнений	Опрос
<b>Гигиена спортсмена и закаливание.</b>	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,	Минимальные: - ребенок узнает о гигиене спортсмена и закаливании, режиме дня и режиме питания, гигиене сна. Средние: - ребенок узнает классификацию общеразвивающих упражнений, правила их выпол-	Изучить правила поведения на занятиях легкой атлетикой и режима работы. Комплекс ОРУ.	Минимальные: - ребенок не активно принимает участие в изучении правил поведения на занятиях легкой атлетикой и режима работы. Средние: - ребенок не активно принимает	Опрос

	обуви и мест занятий.	нения, пытается об этом рассказать. Максимальные: - ребенок знает классификацию общеразвивающих упражнений, правила их выполнения		участие в изучении правил поведения на занятиях легкой атлетикой и режима работы, но пытается запомнить. Максимальные: - ребенок активно принимает участие в изучении правил поведения на занятиях легкой атлетикой и режима работы	
<b>Места занятий, их оборудование и подготовка.</b>	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.	Минимальные: - ребенок узнает информацию о местах занятий по отдельным видам легкой атлетики, оборудовании и инвентаре, одежде и обуви для занятий и соревнований. Средние: - ребенок узнает и пытается запомнить информацию о местах занятий по отдельным видам легкой атлетики, оборудовании и инвентаре, одежде и обуви для занятий и соревнований Максимальные: - ребенок знает и правильно передает ин-	Познакомиться с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Беговая разминка.	Минимальные: - ребенок не активно принимает участие в беговой разминке Средние: - ребенок не совсем верно беговую разминку, но пытается добиться успеха. Максимальные: - ребенок четко и правильно выполняет беговую разминку самостоятельно	Наблюдение

		формацию о местах занятий по отдельным видам легкой атлетики, оборудовании и инвентаре, одежде и обуви для занятий и соревнований			
<b>Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.</b>	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.	<p>Минимальные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ребенок узнает о технике безопасности во время занятий легкой атлетикой, правилах пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью</li> </ul> <p>Средние:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ребенок узнает и пытается запомнить информацию о технике безопасности во время занятий легкой атлетикой, правилах пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью</li> </ul> <p>Максимальные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ребенок знает и правильно рассказывает о технике безопасности во время занятий легкой атлетикой, правилах пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью</li> </ul>	Беседа по теме урока. Разминка со скакалкой.	<p>Минимальные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ребенок не активно принимает участие в разминке со скакалкой .</li> </ul> <p>Средние:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ребенок пытается принять участие в разминке со скакалкой</li> </ul> <p>Максимальные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ребенок активно принимает участие в разминке со скакалкой</li> </ul>	Наблюдение
<b>Ознакомление с пра-</b>	Ознакомление с	Минимальные:	Познакомиться с судьей-	Минимальные:	Беседа

<b>вилами соревнований.</b>	правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.	- ребенок узнает правила соревнований. Средние: - ребенок узнает и пытается запомнить правила соревнований. Максимальные: - ребенок знает, правильно объясняет правила соревнований.	ством соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, метании мяча, прыжках в высоту, длину. Разминка в движении.	- ребенок не активно принимает участие в разминке в движении. Средние: - ребенок пытается принять участие в выполнении упражнений в разминке в движении. Максимальные: - ребенок активно участвует в выполнении упражнений в разминке в движении.	
<b>Общая физическая и специальная подготовка.</b>	Общая физическая и специальная подготовка.	Минимальные: - ребенок узнает об общей физической и специальной подготовке. Средние: - ребенок узнает и пытается запомнить информацию об общей физической и специальной подготовке. Максимальные: - ребенок знает и правильно рассказывает об общей физической и специальной подготовке.	- Упражнения для развития скорости; - прыжковые упражнения; - силовые упражнения; - гимнастические упражнения; - упражнения с предметами, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения; - подвижные игры и эстафеты.	Минимальные: - ребенок не активно принимает участие в выполнении упражнений Средние: - ребенок пытается принимать участие в выполнении упражнений Максимальные: - ребенок активно принимает участие в выполнении упражнений	Соревнования, эстафеты
<b>Ознакомление с отдельными элементами</b>	Элементы техники бега и ходьбы.	Минимальные: - ребенок узнает о	- Изучение техники спортивной ходьбы	Минимальные: - ребенок не актив-	Контроль выполнения упражнений

<p><b>техники бега и ходьбы.</b></p>		<p>элементах техники бега и ходьбы.  Средние:  - ребенок узнает о элементах техники бега и ходьбы , пытается правильно их назвать и выполнить.  Максимальные:  - ребенок знает о элементах техники бега и ходьбы , правильно называет и выполняет их.</p>	<p>- изучение техники бега  - обучение технике эстафетного бега  - кроссовая подготовка</p>	<p>но принимает участие в выполнении упражнений  Средние:  - ребенок пытается принимать участие в выполнении упражнений  Максимальные:  - ребенок активно принимает участие в выполнении упражнений</p>	
<p><b>Контрольные упражнения и спортивные соревнования.</b></p>	<p>Контрольно-нормативные требования.</p>	<p>Минимальные:  - ребенок узнает о контрольно-нормативных требованиях.  Средние:  - ребенок узнает и пытается запомнить контрольно-нормативные требования.  Максимальные:  - ребенок знает и правильно рассказывает о контрольно-нормативных требованиях.</p>	<p>Контрольные упражнения и спортивные соревнования</p>	<p>Минимальные:  - ребенок не активно принимает участие в выполнении упражнений  Средние:  - ребенок пытается принимать участие в выполнении упражнений  Максимальные:  - ребенок активно принимает участие в выполнении упражнений</p>	<p>Контроль выполнения упражнений</p>





		Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика
1															
2															

№ п/п	Темы предметного курса  ФИ обучающегося	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.		Среднеарифметический уровень освоения образовательной программы					
				Начальная диагностика		Промежуточная диагностика		Итоговая диагностика	
		Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика
1									
2									

**«Личностные результаты учащихся»  
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Легкая атлетика»**

**Цель:** выявить личностные результаты учащихся.

**Задачи:** определить общий уровень развития; наметить методы решения возникших проблем.

**Объект исследования:** учащиеся.

**Предмет исследования:** условия и факторы, стимулирующие и препятствующие достижению наибольших личностных результатов.

**Методы исследования:** наблюдение, опрос, взаимооценка, беседа .

**Система оценок:** 3-х уровневая.

№ п/п	Ф.И. учащихся 1 год обучения	Наименование личностного результата							
		Мотивационные качества		Ориентационные качества		Организационно-волевые качества			
		Сформированность интереса к учебной деятельности. Осознанное участие в освоении образовательной программы. Развитие мотивации к занятиям баскетболом. Н - слабо проявляется (Н); С - проявляется (С); В - ярко проявляется (В.)		Самооценка. Способен адекватно оценить свои способности и навыки. Ориентирован на успех. Н - завышенная; С - заниженная; В – нормальная.		Терпение		Воля	
						Способен выдержать нагрузку в течение определенного времени. Н - терпения хватает меньше чем на ½ урока; С - терпения хватает на ½ урока; В - терпения хватает на все занятие.		Способен побудить себя к активным действиям. Н - волевые усилия ребенка пробуждаются извне; С - волевые усилия иногда пробуждаются самим ребенком; В - волевые усилия всегда побуждаются самим ребенком.	
		Уровни: низкий уровень – Н; средний уровень – С; высокий уровень – В)							
		Стартовая диагностика	Итоговая диагностика	Стартовая диагностика	Итоговая диагностика	Стартовая диагностика	Итоговая диагностика	Стартовая диагностика	Итоговая диагностика
1									
2									

**Диагностическое исследование  
«Метапредметные результаты учащихся»**

**по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Легкая атлетика»**

**Цель:** выявить метапредметные результаты учащихся.

**Задачи:** наметить методы решения возникших проблем.

**Объект исследования:** учащиеся.

**Предмет исследования:** условия и факторы, стимулирующие и препятствующие достижению наибольших метапредметных результатов.

**Методы исследования:** наблюдение, опрос, самооценка, беседа

Система оценок: 3-х уровневая.

№ п/п	Ф.И. учащихся год обучения	Наименование метапредметного результата					
		Познавательные		Регулятивные		Коммуникативные	
		-осуществляет анализ выполненных легко-атлетических действий; - активно включается в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражает творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. <b>Н</b> - слабо проявляется; <b>С</b> - проявляется; <b>В</b> - ярко проявляется		- планирует свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метания мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - адекватно воспринимает оценку учителя; -оценивает правильность выполнения двигательных действий.  <b>Н</b> - не проявляет самостоятельность; <b>С</b> - может с помощью педагога; <b>В</b> - проявляет самостоятельность		- адекватно использует речевые средства для решения различных коммуникативных задач; - высказывает и обосновывает свою точку зрения; -слушает и слышит других, пытается принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения; -договаривается и приходит к общему решению в совместной деятельности; -задает вопросы. <b>Н</b> - испытывает серьезные затруднения, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; <b>С</b> - иногда нуждается в помощи педагога; <b>В</b> - проявляет самостоятельность	
		Уровни: низкий уровень – Н; средний уровень – С; высокий уровень – В)					
Стартовая диагностика	Итоговая диагностика	Стартовая диагностика	Итоговая диагностика	Стартовая диагностика	Итоговая диагностика		
1							
2							



**Диагностическое исследование «Использование образовательных технологий»  
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Легкая атлетика»**

В работе объединения используются следующие педагогические технологии:

- технология группового обучения,
- технология дифференцированного обучения,
- технология развивающего обучения,
- технология игровой деятельности,
- коммуникативная технология обучения,
- здоровьесберегающая технология и др.

№ п/п	Ф.И. учащегося	<i>Показатели</i>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• улучшение процесса запоминания и освоения упражнений;</li> <li>• повышение эмоционального фона занятий;</li> <li>• развитие умений и навыков посредством усвоения лексики;</li> <li>• умение самостоятельно использовать знания, полученные на занятиях;</li> <li>• развитие мышления, воображения и творческих способностей;</li> <li>• формирование коммуникативных качеств, социализация ребенка в коллективе;</li> <li>• знакомство с основами здорового образа жизни;</li> <li>• профилактика вредных привычек;</li> <li>• повышение мотивации к ЗОЖ.</li> </ul>	
		<b>Уровни: низкий уровень – Н; средний уровень – С; высокий уровень – В)</b>	
		<i>стартовый</i>	<i>итоговый</i>

## Список литературы и Интернет ресурсов

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г., 231с.
3. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г. 157 с.
4. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г. 96с.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007г. 169с.
6. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008г. 331с .
7. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. 75с.
8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г. 137с.

### Интернет-ресурсы

1. Использование технологии разноуровневого обучения на уроках физкультуры. Санкт - Петербург, 2014 год Воробьева В.В.  
<http://nsportal.ru/slikola/fizkultursport/library/2014/05/25/ispolzovanie4ekto raznourovneвого-obucheniya-na>.
2. [Электронный ресурс] Официальный сайт Министерства спорта Российской федерации. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
3. Шамаева О.Ю. - Образовательные технологии в основных образовательных программах уровневой системы подготовки [ Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.gumchtenia.rggu.ru/article.htmlid=66212>.