

**ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА КУРГАНА
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 23»**

Принята на заседании
методического совета
от «_12_» мая 2022г.
протокол №_4_

Утверждаю:
Директор МБУО «СОШ №23»
Лоськов С.Е.
приказ от «12» мая 2022г.
№ 94/1



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно-спортивной направленности
«Легкая атлетика»
Возраст обучающихся: 9-13 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Совертков Егор Иванович, педагог дополнительного образования

г. Курган, 202

1.Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы	Физкультурно-спортивная (Приказ Минпросвещения РФ от 9.11.2018 года № 196).
Актуальность программы	<p>Программа дополнительного образования «Легкая атлетика» разработана на основе ФГОС, программы «Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2011г.</p> <p>Предлагаемая программа по легкой атлетике имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для работы с учащимися 4-6 классов МБОУ г. Кургана «СОШ №23», проявляющими интерес к физической культуре и спорту, для углубленного изучения раздела «Легкая атлетика» школьной программы.</p> <p>Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемой нагрузке, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы, дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.</p>
Отличительные особенности программы	<p>Отличительная особенность программы заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетических упражнений. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта. Реализации программы предполагает использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.</p> <p>Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразие дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метаний, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности.</p>
Адресат программы	Участниками программы дополнительного образования по легкой атлетике являются учащиеся 4-6 классов 9–13лет МБОУ г. Кургана «СОШ №23». Набор учащихся свободный, принимаются все желающие.
Срок реализации (освоения) программы	Курс рассчитан на один год обучения, 1 раз в неделю по 1 ч
Объем программы	34 ч
Формы обучения, особенности организации образовательного процесса	Форма обучения включает в себя: теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.

Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ)	Форма подведения итогов: участие в соревнованиях по легкой атлетике на школьном и городском уровне.
Наличие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)	Программа может быть освоена учащимися, имеющими медицинский допуск.
Наличие талантливых детей в объединении	Одаренные дети получают возможность для участия в городских и областных соревнованиях.
Уровни сложности содержания программы	Стартовый (ознакомительный) - 1 год
1.2. Цели и задачи программы. Планируемые результаты	
Цель и задачи программы, планируемые результаты	<p>Цель: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.</p> <p>Задачи:</p> <p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать знания и умения в области легкоатлетических упражнений; - обучить и совершенствовать технику двигательных действий; - обучить простейшим способам контроля физической нагрузки, показателями физической подготовленности; <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности; - воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся; - воспитывать привычку к самостоятельным занятиям; <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повышать техническую, тактическую подготовленность в данном виде спорта; - развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость; - расширять функциональные возможности организма. <p>Оздоровительные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - укрепить физическое и психологическое здоровье. - дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма. - повысить устойчивость организма к различным заболеваниям. <p>В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Историю возникновения и развития легкоатлетических видов в стране и в мире; • Олимпийские игры современности; • правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах; • названия разучиваемых легкоатлетических упражнений; • технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой; • типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений; • упражнения для развития основных физических качеств (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, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча на дальность; • игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой; • технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты); • контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой; • выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям. <p>Демонстрировать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях; • с максимальной скоростью бегать 30, 60, 100 м, равномерном темпе 10-25 мин; • стартовать из различных исходных положений (высокий, низкий старт); • отталкиваться и приземляться во время прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»; • прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание»; • метать мячи массой до 150г на дальность с места и разбега правой и левой рукой. <p>Универсальными компетенциями учащихся являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; - доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми; - организовывать и проводить обучение легкоатлетическим упражнениям во время самостоятельных занятий. <p>Личностными результатами освоения учащимися являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. <p>Метапредметными результатами учащихся являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 легкой атлетики, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
1.3. Рабочая программа	
Учебный план. Содержание программы. Тематическое планирование	

Учебный план	<p style="text-align: center;">Учебный план</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th rowspan="2" style="width: 5%;">№ п/п</th> <th rowspan="2" style="width: 35%;">Название раздела программы</th> <th colspan="3" style="width: 25%;">Количество часов</th> <th rowspan="2" style="width: 35%;">Формы промежуточной аттестации</th> </tr> <tr> <th style="width: 10%;">всего</th> <th style="width: 10%;">теория</th> <th style="width: 10%;">практика</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.</td> <td>Старты и стартовые упражнения</td> <td>4</td> <td>0,5</td> <td>3,5</td> <td>Тестирование</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>Прыжки в длину с разбега</td> <td>4</td> <td>0,5</td> <td>3,5</td> <td>Тестирование, соревнования</td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td>Прыжки в высоту с разбега</td> <td>4</td> <td>0,5</td> <td>3,5</td> <td>Тестирование, соревнования</td> </tr> <tr> <td>4.</td> <td>Метание мяча</td> <td>4</td> <td>0,5</td> <td>3,5</td> <td>Тестирование, соревнования</td> </tr> <tr> <td>5.</td> <td>Эстафетный бег</td> <td>4</td> <td>0,5</td> <td>3,5</td> <td>Тестирование, соревнования</td> </tr> <tr> <td>6.</td> <td>Кроссовый бег</td> <td>4</td> <td>0,5</td> <td>3,4</td> <td>Тестирование</td> </tr> <tr> <td>7.</td> <td>Общая физическая подготовка</td> <td>5</td> <td>0,5</td> <td>4,5</td> <td>Тестирование</td> </tr> <tr> <td>8.</td> <td>Подвижные и спортивные игры</td> <td>5</td> <td>0,5</td> <td>4,5</td> <td>Соревнования</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Итого</td> <td>34</td> <td>4</td> <td>30</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	№ п/п	Название раздела программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации	всего	теория	практика	1.	Старты и стартовые упражнения	4	0,5	3,5	Тестирование	2.	Прыжки в длину с разбега	4	0,5	3,5	Тестирование, соревнования	3.	Прыжки в высоту с разбега	4	0,5	3,5	Тестирование, соревнования	4.	Метание мяча	4	0,5	3,5	Тестирование, соревнования	5.	Эстафетный бег	4	0,5	3,5	Тестирование, соревнования	6.	Кроссовый бег	4	0,5	3,4	Тестирование	7.	Общая физическая подготовка	5	0,5	4,5	Тестирование	8.	Подвижные и спортивные игры	5	0,5	4,5	Соревнования		Итого	34	4	30	
№ п/п	Название раздела программы			Количество часов				Формы промежуточной аттестации																																																								
		всего	теория	практика																																																												
1.	Старты и стартовые упражнения	4	0,5	3,5	Тестирование																																																											
2.	Прыжки в длину с разбега	4	0,5	3,5	Тестирование, соревнования																																																											
3.	Прыжки в высоту с разбега	4	0,5	3,5	Тестирование, соревнования																																																											
4.	Метание мяча	4	0,5	3,5	Тестирование, соревнования																																																											
5.	Эстафетный бег	4	0,5	3,5	Тестирование, соревнования																																																											
6.	Кроссовый бег	4	0,5	3,4	Тестирование																																																											
7.	Общая физическая подготовка	5	0,5	4,5	Тестирование																																																											
8.	Подвижные и спортивные игры	5	0,5	4,5	Соревнования																																																											
	Итого	34	4	30																																																												
Содержание программы	<p style="text-align: center;">Содержание программы</p> <p>В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Историю возникновения и развития легкоатлетических видов в стране и в мире; • Олимпийские игры современности; • правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах; • названия разучиваемых легкоатлетических упражнений; • технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой; • типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений; • упражнения для развития основных физических качеств (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, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча на дальность; • игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой; • технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты); • контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой; • выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям. 																																																															

Демонстрировать:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях;
- с максимальной скоростью бегать 30, 60, 100 м, равномерном темпе 10-25 мин;
- стартовать из различных исходных положений (высокий, низкий старт);
- отталкиваться и приземляться во время прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- метать мячи массой до 150г на дальность с места и разбега правой и левой рукой.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- организовывать и проводить обучение легкоатлетическим упражнениям во время самостоятельных занятий.

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 легкой атлетики, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Содержание занятия.	К - во часов темы.
1	Старты и стартовые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Игра.	Равномерный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Старты из разных положений. Прыжки в длину с места. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Футбол.	1
2	Метание мяча на дальность. Скоростно-силовые упражнения. Игра.	Равномерный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с места. Метание набивных мячей. Прыжки со скакалкой. «Снайпер».	1
3	Эстафеты. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Игра.	Равномерный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты «Веселые старты». Прыжки в высоту «Перешагиванием» с 3-х; 5-ти шагов разбега. Баскетбол.	1

4	Кроссовый бег. Силовые упражнения на выносливость. Игра.	Равномерный кросс 10-15 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. «Кроссфит». Футбол.	1
5	Старты и стартовые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Игра.	Равномерный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Старты из разных положений. Прыжки в длину с места. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Футбол.	1
6	Метание мяча на дальность. Скоростно-силовые упражнения. Игра.	Равномерный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с места. Метание набивных мячей. Прыжки со скакалкой. «Снайпер».	1
7	Эстафеты. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Игра.	Равномерный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты «Веселые старты». Прыжки в высоту «Перешагиванием» с 3-х; 5-ти шагов разбега. Баскетбол.	1
8	Кроссовый бег. Силовые упражнения на выносливость. Игра.	Равномерный кросс 10-15 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. «Кроссфит». Футбол.	1
9	Старты и стартовые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Игра.	Равномерный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Старты из разных положений. Прыжки в длину с места. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Футбол.	1
10	Метание мяча на дальность. Скоростно-силовые упражнения. Игра.	Равномерный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с места. Метание набивных мячей. Прыжки со скакалкой. «Снайпер».	1
11	Эстафеты. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Игра.	Равномерный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты «Веселые старты». Прыжки в высоту «Перешагиванием» с 3-х; 5-ти шагов разбега. Баскетбол.	1

	12	Кроссовый бег. Силовые упражнения на выносливость. Игра.	Равномерный кросс 10-15 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. «Кроссфит». Футбол.	1	
	13	Старты и стартовые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Игра.	Равномерный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Старты из разных положений. Прыжки в длину с места. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Футбол.	1	
	14	Метание мяча на дальность. Скоростно-силовые упражнения. Игра.	Равномерный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с места. Метание набивных мячей. Прыжки со скакалкой. «Снайпер».	1	
	15	Эстафеты. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Игра.	Равномерный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты «Веселые старты». Прыжки в высоту «Перешагиванием» с 3-х; 5-ти шагов разбега. Баскетбол.	1	
	16	Кроссовый бег. Силовые упражнения на выносливость. Игра.	Равномерный кросс 10-15 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. «Кроссфит». Футбол.	1	
	17	Старты и стартовые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Игра.	Равномерный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Старты из разных положений. Прыжки в длину с места. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Футбол.	1	
	18	Метание мяча на дальность. Скоростно-силовые упражнения. Игра.	Равномерный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с места. Метание набивных мячей. Прыжки со скакалкой. «Снайпер».	1	
	19	Эстафеты. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Игра.	Равномерный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты «Веселые старты». Прыжки в высоту «Перешагиванием» с 3-х; 5-ти шагов разбега. Баскетбол.	1	

20	Кроссовый бег. Силовые упражнения на выносливость. Игра.	Равномерный кросс 10-15 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. «Кроссфит». Футбол.	1
21	Старты и стартовые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Игра.	Равномерный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Старты из разных положений. Прыжки в длину с места. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Футбол.	1
22	Метание мяча на дальность. Скоростно-силовые упражнения. Игра.	Равномерный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с места. Метание набивных мячей. Прыжки со скакалкой. «Снайпер».	1
23	Эстафеты. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Игра.	Равномерный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты «Веселые старты». Прыжки в высоту «Перешагиванием» с 3-х; 5-ти шагов разбега. Баскетбол.	1
24	Кроссовый бег. Силовые упражнения на выносливость. Игра.	Равномерный кросс 10-15 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. «Кроссфит». Футбол.	1
25	Старты и стартовые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Игра.	Равномерный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Старты из разных положений. Прыжки в длину с места. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Футбол.	1
26	Метание мяча на дальность. Скоростно-силовые упражнения. Игра.	Равномерный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с места. Метание набивных мячей. Прыжки со скакалкой. «Снайпер».	1
27	Эстафеты. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Игра.	Равномерный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты «Веселые старты». Прыжки в высоту «Перешагиванием» с 3-х; 5-ти шагов разбега. Баскетбол.	1

28	Кроссовый бег. Силовые упражнения на выносливость. Игра.	Равномерный кросс 10-15 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. «Кроссфит». Футбол.	1
29	Старты и стартовые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Игра.	Равномерный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Старты из разных положений. Прыжки в длину с места. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Футбол.	1
30	Метание мяча на дальность. Скоростно-силовые упражнения. Игра.	Равномерный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с места. Метание набивных мячей. Прыжки со скакалкой. «Снайпер».	1
31	Эстафеты. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Игра.	Равномерный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты «Веселые старты». Прыжки в высоту «Перешагиванием» с 3-х; 5-ти шагов разбега. Баскетбол.	1
32	Кроссовый бег. Силовые упражнения на выносливость. Игра.	Равномерный кросс 10-15 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. «Кроссфит». Футбол.	1
33	Старты и стартовые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Игра.	Равномерный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Старты из разных положений. Прыжки в длину с места. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Футбол.	1
34	Метание мяча на дальность. Скоростно-силовые упражнения. Игра.	Равномерный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с места. Метание набивных мячей. Прыжки со скакалкой. «Снайпер».	1

2 Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Календарный учебный график

Количество учебных недель	34 недель
Первое полугодие	с 01.09.2022 г. по 31.12.2022 г., 16 учебных недель

	Каникулы	с 01.01.2023 г. по 09.01.2023 г.																																																																							
	Второе полугодие	с 10.01.2023 по 31.05.2023 г., 18 учебных недель																																																																							
	Промежуточная аттестация	24.05.2023 г.																																																																							
Формы текущего контроля / промежуточной аттестации	Сроки периодичность проведения текущего контроля - 1 раза в месяц. Сроки периодичность проведения промежуточной аттестации по итогам реализации программы. Перечень возможных форм текущего контроля / промежуточной аттестации, промежуточной аттестации по итогам реализации программы (например, тестирование, творческая работа, выставка, конкурс, фестиваль, защита проекта др.).																																																																								
Материально-техническое обеспечение	Спортивный инвентарь: стартовые колодки; гимнастические маты; стойки для прыжков в высоту; яма для прыжков в длину; мячи для метания; медицинболы; гантели; мячи для спортивных игр; секундомер; рулетка.																																																																								
Информационное обеспечение	Сайты: https://rusathletics.info/ ; https://www.sport-express.ru/athletics/ ; https://vfla.isport.net/Home/Login .																																																																								
Кадровое обеспечение	Требований к педагогу определяются Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н к образованию и обучению (направление подготовки, освоение программ профессиональной переподготовки и пр.).																																																																								
Методические материалы	В основе проведения занятий методы и формы эвристической технологии обучения. При конструировании занятий эвристического типа приоритет отдается целям творческой самореализации, а затем - формам и методам обучения, потом - содержанию учебного материала. Такой подход усиливает личностную направленность обучения																																																																								
Оценочные материалы	<p align="center">Требования к уровню двигательной подготовленности 9 лет</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Контрольные упражнения</th> <th colspan="3">Мальчики</th> <th colspan="3">Девочки</th> </tr> <tr> <th>Высокий</th> <th>Средний</th> <th>Низкий</th> <th>Высокий</th> <th>Средний</th> <th>Низкий</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Подтягивание в висе/ подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)</td> <td>5</td> <td>4</td> <td>3</td> <td>12</td> <td>8</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>Прыжок в длину с места (см)</td> <td>150-160</td> <td>131-149</td> <td>120-130</td> <td>143-152</td> <td>126-142</td> <td>115-125</td> </tr> <tr> <td>Бег 30 м с высокого старта (с)</td> <td>5.8-5.6</td> <td>6.3-5.9</td> <td>6.6-6.4</td> <td>6.3-6.0</td> <td>6.5-5.9</td> <td>6.8-6.6</td> </tr> <tr> <td>Бег 1000 м (мин. с)</td> <td>5.00</td> <td>5.30</td> <td>6.00</td> <td>6.00</td> <td>6.30</td> <td>7.00</td> </tr> </tbody> </table> <p align="center">Требования к уровню двигательной подготовленности 10 лет</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Контрольные упражнения</th> <th colspan="3">Мальчики</th> <th colspan="3">Девочки</th> </tr> <tr> <th>Высокий</th> <th>Средний</th> <th>Низкий</th> <th>Высокий</th> <th>Средний</th> <th>Низкий</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Подтягивание в висе/подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)</td> <td>5</td> <td>4</td> <td>3</td> <td>15</td> <td>9</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>Прыжок в длину с места (см)</td> <td>160</td> <td>140</td> <td>130</td> <td>150</td> <td>130</td> <td>125</td> </tr> </tbody> </table>					Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки			Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий	Подтягивание в висе/ подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	5	4	3	12	8	5	Прыжок в длину с места (см)	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125	Бег 30 м с высокого старта (с)	5.8-5.6	6.3-5.9	6.6-6.4	6.3-6.0	6.5-5.9	6.8-6.6	Бег 1000 м (мин. с)	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки			Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий	Подтягивание в висе/подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	5	4	3	15	9	7	Прыжок в длину с места (см)	160	140	130	150	130	125
Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки																																																																					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий																																																																			
Подтягивание в висе/ подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	5	4	3	12	8	5																																																																			
Прыжок в длину с места (см)	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125																																																																			
Бег 30 м с высокого старта (с)	5.8-5.6	6.3-5.9	6.6-6.4	6.3-6.0	6.5-5.9	6.8-6.6																																																																			
Бег 1000 м (мин. с)	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00																																																																			
Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки																																																																					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий																																																																			
Подтягивание в висе/подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	5	4	3	15	9	7																																																																			
Прыжок в длину с места (см)	160	140	130	150	130	125																																																																			

Бег 60 м с высокого старта (с)	10.5	11.6	12.0	11.0	12.3	12.9
Бег 1000 м (мин. с)	4.50	6.10	7.10	6.00	6.30	6.50

Требования к уровню двигательной подготовленности 11-12 лет

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Подтягивание в висе/ подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	6	4	3	16	12	8
Прыжок в длину с места (см)	175	160	145	165	145	135
Бег 60 м с высокого старта (с)	9.9	10.8	11.0	10.3	11.2	11.4
Бег 1200 м (мин. с)	7.10	7.55	8.35	8.00	8.35	8.55

Список литературы

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В.Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.
3. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
4. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
6. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. Дрофа, 2008. С. – 3312003.
7. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г.
8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г.