

Комитет образования города Курска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №62»

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» мая 2023 г.
Протокол №12

Утверждаю
Директор МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа №62»
О.А. Шишкова

Приказ от «6» июня 2023 г.
№ 300
М.П.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»
(стартовый уровень)

Возраст обучающихся-7-12 лет
Срок реализации - 1 год

Автор-составитель:
Рядных Александр Юрьевич
педагог дополнительного
образования

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель программы.....	5
1.3. Задачи программы.....	5
1.4. Содержание программы	5
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	11
2.1. Календарный учебный график.....	11
2.2. Оценочные материалы.....	11
2.3. Формы отслеживания и демонстрации образовательных результатов.....	11
2.4. Формы промежуточной аттестации.....	12
2.5. Методическое обеспечение программы.....	12
2.6. Условия реализации программы.....	13
3. Рабочая программа воспитания и план воспитательной работы.....	13
4. Список литературы.....	14
5. Приложение.....	17

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в сфере дополнительного образования.

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (ред. от 29.12.2022 г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023 г.);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. №996-р;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»;

- Постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 г. №2;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.03.2023 г. № 1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;

- Устав МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №62» (приказ комитета образования г. Курска от 10.06.2021 г. №250);

- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (приказ от 10.03.2023 г. № 170).

Направленность программы. Программа «Легкая атлетика» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы. Программа направлена на оздоровление и физическое развитие обучающихся, которое позволяет освоить легкоатлетические навыки и на удовлетворение потребностей обучающихся в активных формах двигательной деятельности. На занятиях легкой атлетикой обеспечивают всестороннее физическое развитие, повышают функциональные возможности организма, укрепляют здоровье занимающихся, что позволяет рекомендовать легкую атлетику, как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Отличительные особенности программы.

Легкая атлетика — совокупность видов спорта, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Обучающиеся проходят спортивную подготовку по следующим группам соревновательных дисциплин легкой атлетики: в беге на короткие дистанции, в беге на средние и длинные дистанции, прыжках, метаниях и многоборьях.

Количество обучающихся в группе – 25 человек

Объем и срок освоения программы -108 часов

Адресат программы – обучающиеся 7-12 лет, желающих заниматься легкой атлетикой и имеющиме медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Краткая характеристика возрастных особенностей учащихся.

Учащиеся младшего школьного возраста (7-10 лет). Признаком возраста является начало школьной жизни, появление социального статуса школьника. Социальная ситуация развития характеризуется переходом от свободного существования к обязательной, общественно-значимой и общественно-оцениваемой деятельности. Ведущей становится учебная деятельность. Появляется произвольность, внутренний план действия, самоконтроль, рефлексия, чувство компетентности. Самооценка адекватная, появляется обобщение переживаний и осознание чувств.

Учащиеся подросткового возраста (11-15 лет). Признаком возраста является переход от детства к взрослости. Социальная ситуация развития характеризуется стремлением приобщиться к миру взрослых, ориентацией поведения на общепринятые нормы и ценности, эмансипацией от взрослых и группирование. Главной направленностью жизнедеятельности является личностное общение в процессе обучения и организационно-трудовой деятельности, стремление занять положение в группе сверстников. Кризисным моментом возраста является чувство «взрослости», восприятие себя и самооценка.

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу, всего 3 часа в неделю. Продолжительность одного академического часа – 40 минут.

Перерыв между часами одного занятия – 10 минут.

Форма обучения – очная.

Форма организации образовательного процесса: групповая, в разновозрастных учебных группах с постоянным составом учащихся (группы формируются по возрастному принципу: 7-9 лет, 10-12 лет).

Особенности организации образовательного процесса – традиционная в рамках учреждения.

Программа адаптирована для реализации в условиях электронного обучения с применением дистанционных технологий обучения и включает работу в социальной сети ВКонтакте; на кроссплатформенной системе с функциями VoIP, позволяющей обмениваться текстовыми, голосовыми и видеосообщениями, стикерами и фотографиями, файлами разных форматов Телеграм; мессенджере Mail.Ru Агент с поддержкой IP-телефонии, видеозвонков, отправкой SMS; офлайн-консультации в режиме электронной переписки; транслирование видеороликов с корректировкой в онлайн-режиме.

1.2. Цель программы.

Формирование устойчивого познавательно-деятельностного интереса к легкой атлетике, как виду спорта на основе развития духовно-нравственного и физического потенциала учащихся и обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся.

1.3. Задачи программы:

Образовательно-предметные задачи:

- знакомить с историей развития Легкой атлетики как вида спорта;
- формировать этику поведения в спортивном зале, стадионе;
- знакомить с основами анатомии и физиологии человека;
- учить приемам, способам и упражнениям общефизической и специальной физической подготовки;
- учить правилам техники безопасности;
- формировать специальные практические умения и навыки легкой атлетике для самостоятельной тренировки;
- формировать индивидуальную тактику;
- учить основам правил соревнований;
- знакомить с основами техники;

- учить способам закаливания;
- формировать основы профилактики травматизма при занятии легкой атлетики;
- учить соблюдать режим занятий, личную гигиену, правильное питание, здоровый образ жизни.

Компетентностные задачи:

- учить формулированию и определению цели учебной деятельности;
- учить планированию действий и работе по плану;
- учить основам рефлексии;
- учить основам ориентирования в источниках информации;
- учить поиску и применению новой информации;
- учить формулировать и последовательно излагать свои мысли;
- воспитывать адекватное восприятие мнений других людей.

Личностные задачи:

- развивать любознательность и познавательный интерес;
- развивать фантазию, воображение;
- формировать основы здорового образа жизни;
- воспитывать бережное отношение к инвентарю и оборудованию;
- развивать внимание, наблюдательность, зрительную память;
- развивать наглядно-образное и ассоциативное мышление;
- развивать координацию движений, точность глазомера;
- воспитывать дисциплинированность, ответственность;
- воспитывать дружелюбие, стремление к взаимопомощи;
- воспитывать стремление к достижению ситуации успеха;
- воспитывать основы духовно-нравственных ценностей.

Оздоровительные:

- формирование у детей правильной осанки
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков
- формирование знаний о личной гигиене, влияние физических упражнений.

1.4 Содержание программы.

1.4.1 Учебный план

Таблица 1

№	Название раздела	Кол-во часов			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
Раздел 1. Вводная часть (1 час.)					
1.	Введение в программу	1	0,5	0,5	Входящий контроль, тестирование. Беседа
Раздел 2. Теоретическая подготовка (2 часа)					
2.	Теоретическая подготовка	2	1	1	Входящий контроль, тестирование. Беседа.
Раздел 3. Общая физическая подготовка (49 час.)					
3.1	Ходьба и бег.	11	-	11	Текущий контроль. Сдача нормативов
3.2	Прыжки	14	-	14	Текущий контроль Наблюдение
3.3	Общеразвивающие упражнения без предметов.	12	-	12	Текущий контроль Наблюдение
3.4	Общеразвивающие упражнения с предметами	12	-	12	Текущий контроль Наблюдение
Раздел 4. Специальная физическая подготовка (52 час.)					

4.1	Спринтерский бег	26	-	26	Текущий контроль Наблюдение
4.2	Бег на длинные дистанции	26	-	25	Текущий контроль Наблюдение
Раздел 5. Контрольно-переводные нормативы (3 час.)					
6.	Контрольно-переводные нормативы	3	-	3	Входящий контроль, тестирование. Беседа. Сдача нормативов
Итого		108	1,5	106,5	

Полное содержание учебного материала на год прописано в рабочей программе тренера - преподавателя, реализующего данную программу.

1.4.2. Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводная часть (1 час.).

Тема 1. Вводная часть (1 час.)

Формы проведения занятий: беседа, опрос, входящая диагностика.

Теория: инструктаж по технике безопасности, введение в программу курса. Организация учебной работы, расписание.

Практика: тестирование.

Раздел 2. Теоретическая подготовка.

Тема 2. Теоретическая подготовка. (2 час.)

Теоретическая подготовка органически связана с физической, морально-волевой и технико-тактической подготовкой и проводится непосредственно во время тренировочного занятия в форме бесед, лекций.

Формы проведения занятий: беседа, опрос, входящая диагностика.

Теория. Правила безопасного поведения на занятии. Правила безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования. Травмы и их предупреждение. Правила поведения в зале.

Практика. Входная диагностика (опрос, тестирование).

Раздел 3. Общая физическая подготовка (49 час.)

Тема 3.1. Ходьба и бег. (11 час.)

Ходьба и бег. Ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагами бегом, изменения скорости движения; ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами; ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук; бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, крестным шагом.

Формы работы на занятиях: беседа, практическая работа, комбинация форм.

Формы проведения занятий: беседа, опрос, входящая диагностика.

Теория. Правила безопасного поведения на занятии. Правила безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования. Травмы и их предупреждение. Правила поведения в зале.

Практика. Входная диагностика (опрос, тестирование).

Тема 3.2 Прыжки (14 час.)

Прыжки делятся на два вида: через вертикальные препятствия, где преследуется цель прыгнуть как можно выше; через горизонтальные препятствия, где стремятся прыгнуть как можно дальше, - прыжок в длину и тройной прыжок.

Формы работы на занятиях: беседа, практическая работа, комбинация форм.

Формы проведения занятий: беседа, опрос, входящая диагностика.

Теория. Правила безопасного поведения на занятии. Правила безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования. Травмы и их предупреждение. Значение общей физической подготовки для развития спортсмена.

Практика. Изучению техники прыжков в высоту, в длину, тройной прыжок. Прыжки в высоту, особенно способом «перекидной» и «фосбери-флоп»,— сложное легкоатлетическое упражнение, которое требует высокого уровня развития физических и, в частности, скоростно-силовых качеств спортсмена.

Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения без предметов (12 час.)

Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).

- Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

- Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления

Формы работы на занятиях: беседа, практическая работа, комбинация форм.

Формы проведения занятий: беседа, опрос, входящая диагностика.

Теория. Правила безопасного поведения на занятии. Правила безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования. Травмы и их предупреждение. Правила поведения. Значение общей физической подготовки для развития спортсмена. Система упражнений общей физической подготовки. Упражнения для развития различных групп мышц. Общеразвивающие упражнения (ОРУ), направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

Практика. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу, повороты на месте, размыкание в колонне на месте и в движении.

Тема 3.3 Общеразвивающие упражнения с предметами (12 час.)

Общеразвивающие упражнения с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка).

- Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,

- Упражнения с гантелями, со штангой с небольшими весами, набивными мячами, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Формы работы на занятиях: беседа, практическая работа, комбинация форм.

Формы проведения занятий: беседа, опрос, входящая диагностика.

Теория. Правила безопасного поведения на занятии. Правила безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования. Травмы и их предупреждение. Правила поведения. Значение общей физической подготовки для развития спортсмена. Система упражнений общей физической подготовки. Упражнения для развития различных групп мышц. Общеразвивающие упражнения (ОРУ), направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

Практика. Общеразвивающие упражнения с предметами: с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением); с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;

Подвижные игры, эстафеты на основе общеразвивающих упражнений.

Оборудование и оснащение: мячи набивные мячи, скакалка гимнастическая, скамейка гимнастическая, турник навесной на гимнастическую стенку, гантели переменной массы (от 1 до 3 кг), мат гимнастический.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (52 час.)

Упражнения СФП являются обязательной частью каждого занятия. Подбор, сочетания упражнений должны содействовать не только физическому развитию, но и овладению техническими действиями.

Тема 4.1. Спринтерский бег (26 час.)

Формы работы на занятиях: беседа, практическая работа, спортивные игры.

Теория. Изучение техники упражнений. Отработка правильного исполнения упражнений. Изучение правил проведения соревнований. Бег на 30, 60, 100 м.

Техническая подготовка: овладение техникой высокого старта, овладение основами спринтерского бега, овладение техникой низкого старта.

Практика. Специальные упражнения направлены на развитие силы, быстроты, гибкости, силовой выносливости и совершенствование всех органов и систем организма. Эффективность специальных упражнений заключается в том, что они могут воздействовать на группы мышц более избирательно, чем собственно бег. Специальные упражнения надо подбирать так, чтобы развивать те мышцы, которые несут основную нагрузку и чтобы по своей двигательной структуре они были сходны с бегом.

- **Развитие гибкости** – общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища, перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

- **Развитие быстроты** - бег со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м., челночный бег, старт из различных исходных положений, бег по наклонной плоскости вниз, бег с использованием световых и звуковых лидеров, подвижные игры

- **Развитие силы** – упражнения с преодолением собственного веса, упражнения с отягощениями, многоскоки, бег прыжками, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, пяти-десятикратные прыжки.

В процессе реализации физической и технической подготовки в СО группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные игры, позволяющие придать тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям легкой атлетикой.

Подвижные игры, эстафеты на основе общеразвивающих упражнений.

Тема 4.2 Бег на длинные дистанции (26 час.)

Формы работы на занятиях: беседа, практическая работа, спортивные игры.

Теория. Изучение техники упражнений. Отработка правильного исполнения упражнений. Изучение правил проведения соревнований.

Практика. Тактика легкоатлета – это способ ведения спортивной борьбы на соревнованиях. Выбор той или иной тактики зависит в первую очередь от цели, уровня физической и волевой подготовленности, состава участников соревнования, метеорологических условий и от других причин. Тактика в беге на короткие и длинные дистанции разнообразна: лидирование, преследование, изматывающие рывки во время лидирования, замедленный бег на виражах, неожиданный бросок перед финишем (спрут) и т.д.

Развитие выносливости – однократные и повторные пробегания, кросс, дозированный бег по пересеченной местности.

В процессе реализации физической и технической подготовки в СО группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные игры, позволяющие придать тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям легкой атлетикой.

Оборудование и оснащение: мячи набивные, скакалка гимнастическая, скамейка гимнастическая, турник навесной на гимнастическую стенку, гантели переменной массы (от 1 до 3 кг), мат гимнастический.

Раздел 5. Контрольно-переводные нормативы (3 час.)

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие полный курс образовательной программы спортивной подготовки и успешно прошедшие промежуточную аттестацию.

Формы работы на занятиях: сдача нормативов, соревнования.

Практическая работа

Проведение контрольных нормативов по ОФП и СПФ (Приложение 2).

1.4.3. Планируемые результаты обучения на стартовом уровне

Образовательно-предметные результаты

Учащиеся будут знать:

- историю развития легкой атлетики как вида спорта;
- этику поведения в спортивном зале, стадионе;
- основы анатомии и физиологии человека;
- основные приемы, способы и упражнения общефизической и специальной физической подготовки;
- правила техники безопасности;
- правила самостоятельной тренировки;
- основы спортивной тактики, техники, правила;
- способы закаливания;
- основы профилактики травматизма;
- режим занятий, гигиены, питания, здорового образа жизни;
- основы техники легкой атлетики;
- формы взаимоотношений в коллективе со сверстниками.

Учащиеся будут уметь:

- соблюдать правила техники безопасности;
- выполнять основные приемы, способы и упражнения общефизической и специальной физической подготовки;
- демонстрировать основные устойчивые двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, метание);
- применять основы спортивной тактики, техники, правил легкой атлетике;
- использовать тактические приемы легкой атлетики;
- использовать знания основ анатомии и физиологии человека для самоотренировки;
- самостоятельно тренироваться;
- соблюдать этику поведения в спортивном зале, стадионе;
- выполнять профилактику травматизма;

- соблюдать режим занятий, гигиены, питания, здорового образа жизни, закаливания.

Компетентностные результаты

Учащиеся приобретут следующие компетенции:

- формулирование и определение цели учебной деятельности;
- планирование действий и работа по плану;
- основы рефлексии;
- ориентирование в источниках информации;
- поиск и применение новой информации;
- последовательное изложение мыслей в обсуждениях;
- адекватное восприятие мнений других людей.

Личностные результаты

Учащимися будут проявлены:

- любознательность и познавательный интерес;
- понимание основ здорового образа жизни;
- бережное отношение к инвентарю и оборудованию;
- внимание, наблюдательность, зрительная память;
- улучшенная координация движений, точность глазомера;
- дисциплинированность, ответственность;
- дружелюбие, стремление к взаимопомощи;
- стремление к достижению и переживанию ситуации успеха.

Для оценки результатов обучения на стартовом уровне применяется комплексный мониторинг и промежуточная диагностика в конце каждого полугодия: мониторинг результатов обучения по программе (теоретическая подготовка, практическая подготовка); мониторинг уровня проявления компетенций, мониторинг уровня проявления личностных качеств, сводную карту педагогического мониторинга (Приложение 2).

Результатом обучения на стартовом уровне является освоение учащимися программы и переход на базовый уровень не менее 25% учащихся, освоивших программу.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Календарный учебный график

Таблица 2

№ п/п	Год обучения, номер группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	2022-2023 Группа №1	1.09.2023	31.05.2024	36	108	108		Согласно производственному календарю	Декабрь/ май

2	2022-2023 Группа №2	1.09.2023	31.05.2024	36	108	108		Согласно производственному календарю	Декабрь/ май
---	------------------------	-----------	------------	----	-----	-----	--	--	-----------------

2.2. Оценочные материалы

Комплекс оценочных контрольно-измерительных материалов включает в себя: перечень вопросов к каждому изученному разделу для проверки теоретических знаний и освоенной терминологии; перечень упражнений и заданий для самостоятельных тематических работ с указанием соответствующих разделов. Все указанные материалы используются для мониторинга при проведении промежуточной аттестации (Приложение 2).

2.3. Формы выявления и оценки образовательных результатов

Виды контроля

Для отслеживания результативности образовательной деятельности проводится следующий контроль: входной (на начало года), текущий (на каждом занятии), промежуточный (по завершении раздела), итоговый (в конце каждого полугодия, в конце учебного года).

Формы отслеживания, фиксации, предъявления, демонстрации образовательных результатов:

Журнал учета работы педагога, наблюдение и дневник наблюдений, опрос, самостоятельная работа, мониторинг результатов обучения, фотоматериалы, видеозаписи, открытое занятие, соревнование, поединки, показательные выступления, аналитический материал по итогам проведения диагностики, аналитический материал по итогам тестирования и мониторинга.

2.4. Формы промежуточной аттестации

Формы промежуточной аттестации: опрос, тестирование, зачет, командные игры, сдача нормативов.

Аттестация первого года обучения проводится дважды: в конце первого полугодия, в конце второго полугодия.

2.5. Методическое обеспечение программы

Современные педагогические технологии

На занятиях применяются следующие современные педагогические и информационные технологии, их комбинации и элементы: технология личностно-ориентированного обучения, технология продуктивного обучения, технология сотрудничества, технология создания ситуаций успеха, здоровьесберегающие технологии.

Методы обучения

В процессе реализации программы применяются следующие методы обучения:

- словесный (рассказ, беседа, объяснение);
- практический (упражнения, тренировка, самостоятельная работа);
- наглядный (показ педагога, видеопросмотры тренировок и выступлений других);
- репродуктивный (повторение освоенных приёмов, самостоятельная работа);
- метод стимулирования (поощрения, эмоциональный отзыв);
- метод самоконтроля, формирования ответственности учащихся (самоанализ освоенных движений и упражнений каратэ, самостоятельная работа, самоподготовка к соревнованиям, анализ собственного выступления);
- метод контроля (опросы, наблюдение; контроль нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке; контрольные соревнования, турниры).

На занятиях могут использоваться элементы и различные комбинации методов обучения по выбору педагога.

Примерный алгоритм проведения учебного занятия

Таблица 3

№ п/п	Этап занятия	Вид деятельности
1	Организационный этап	Организация учащихся на начало занятия. Повторение правил безопасной работы в зале и на тренажерах.
2	Подготовительный этап	Комплекс разминочных общеукрепляющих упражнений. Подготовительные упражнения, перемещения, различные виды базовой техники.
3	Основной этап	Отработка базовой техники. Наработка технических действий.
4	Завершающий этап	Подвижные игры или комплекс упражнений на растягивание. Заминка (восстановительные упражнения). Рефлексия, самоанализ результатов. Обсуждения результатов занятия. Подведение итогов занятия.

Типы учебных занятий

Изучение и первичное закрепление новых знаний, закрепление знаний и способов деятельности, комплексное применения знаний и способов деятельности, обобщение и систематизация знаний и способов деятельности проверка, оценка знаний и способов деятельности (контрольное занятие), комбинированное занятие.

Формы учебных занятий

Традиционное учебное занятие, практическое занятие, занятие-тренировка, занятие-соревнование.

Таблица 4

№	Название разделов, тем	Дидактические и методические материалы
1	Введение в программу	- инструкции по технике безопасности на занятиях легкой атлетике. - инструкции по технике безопасности при работе с оборудованием. - физкультурно-оздоровительные комплексы; - специализированная учебная литература по легкой атлетике; - аудио- и видеоматериалы, методические рекомендации по организации образовательного процесса; - Мультимедийные презентации: <i>Гигиена спортсмена.</i> <i>История легкой атлетике. История возникновения легкой атлетики.</i>
2	Теоретическая подготовка	- <i>Справочные материалы</i>
	Общая физическая подготовка	- Комплексы упражнений ОФП для развития различных групп мышц/физических качеств.
3	Специальная физическая подготовка	- Специальные упражнения для развития СФП; - Комплексы упражнений СФП для развития различных групп мышц/физических качеств. - инструкция «Правила безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования».
4	Промежуточная аттестация	- Квалификационные нормативы; - Терминологические диктанты.

5	Участие в спортивных мероприятиях	- Инструкции по основным командам судей на соревнованиях; - правила соревнований
----------	-----------------------------------	---

2.6. Условия реализации программы

Материально-технические условия

Кабинет. Для занятий объединения используется зал, отвечающий санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.).

Площадь зала соответствует допустимым размерам из расчета не менее 4 кв. м. площади на учащегося. Стены гладкие, окрашенные в светлые тона. Аптечка с необходимыми средствами для оказания первой помощи. Уборка происходит только влажным способом. Внутренняя поверхность стен зала не имеет выступов (пилястр, полуколонн и т.п.). Двери без выступающих наличников. Температура воздуха в додзе – 14-15 С, относительная влажность воздуха – 35-60 %. Додзё имеет прямое естественное освещение. Искусственное освещение (светильники дневного света) равномерное, освещенность на горизонтальной поверхности додзе не менее 150 люкс.

Оборудование.

- легкоатлетические барьеры;
- конусы тренировочные;
- скакалки;
- эстафетные палочки;
- мячи волейбольные;
- мячи футбольные;
- мячи баскетбольные;
- жгуты, экспандеры;
- легкоатлетическая форма;
- секундомер.

Техническое обеспечение. Ноутбук, музыкальный центр.

Кадровые условия

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий профессиональную подготовку по профилю деятельности и соответствующий профессиональному стандарту по должности «педагог дополнительного образования».

3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ.

Цель: формирование ценностных ориентиров учащихся, формирование общей культуры личности, создание условий для саморазвития и самореализации личности.

Задачи:

- помочь сформировать позитивное отношение к окружающему миру, найти свое место в этом мире, научиться определять и проявлять активную жизненную позицию;
- привить стремление к проявлению высоких нравственных качеств, таких, как уважение человека к человеку, вежливость, бережное отношение к чести и достоинству личности, отзывчивость, ответственность;
- выявлять и развивать творческие способности и склонности детей.
- раскрывать потенциал каждого ребенка, предоставлять возможности реализовать себя.

Формы и содержание деятельности:

– формирование практических умений по организации органов самоуправления, этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;

- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого культурного, коммуникативного потенциала ребят в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду.

Направления деятельности:

- духовно-нравственное;
- культура безопасности жизнедеятельности;
- здоровьесберегающее.

Формы: экскурсия, конкурсно-развлекательные программы, соревнования, беседа, эстафеты.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, поддержка, положительная мотивация, создание ситуации успеха.

Технологии: педагогическая поддержка, игровые технологии, технологии взаимодействия.

Планируемые результаты.

- Культура организации своей деятельности;
- Адекватность восприятия оценки своей деятельности и ее результатов;
- Коллективная ответственность;
- Умение взаимодействовать с другими членами коллектива
- Толерантность;
- Активность и желание участвовать в делах детского коллектива;
- Стремление к самореализации социально адекватными способами;
- Соблюдение нравственно-этических норм.

Приложение №1 к рабочей программе воспитание.

Календарный план воспитательной работы на 2022-2023 учебный год
Воспитательные мероприятия в объединении «Легкая атлетика»
1.Участие учащихся в воспитательных мероприятиях учреждения.

Таблица 5

Сроки	Название мероприятия	Форма участия	Место проведения, участники	Ответственный
Сентябрь	Осенней легкоатлетический кросс	очно	МБОУ СОШ№62	Рядных А.Ю.
Апрель	Весенний легкоатлетический кросс	очно	МБОУ СОШ№62	Рядных А.Ю.

Таблица 6

2. Участие учащихся в городских воспитательных программах

Сроки	Название программы, мероприятия	Форма участия	Место проведения	Ответственный
-------	---------------------------------	---------------	------------------	---------------

Сентябрь	Осенней легкоатлетический кросс	очно	Парк «Соловьиная роща»	Рядных А.Ю.
Апрель	Весенний легкоатлетический кросс	очно	Стадион «Трудовые резервы»	Рядных А.Ю.

Таблица 7

3. Работа с родителями.

Сроки	Название мероприятия	Форма проведения	Место проведения	Ответственный
сентябрь	«Команда»	Родительское собрание	МБОУ СОШ №62	Рядных А.Ю.
май	Привлечение родителей к соревнованиям	Привлечение к выполнению нормативов	МБОУ СОШ №62	Рядных А.Ю.

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

4.1. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Н.Г. Озолин, Молодому коллеге, М., ФиС., 1988.
2. Об утверждении программы «Охрана и укрепление здоровья здоровых на 2003-2010 годы»: Приказ министерства здравоохранения РФ от 21 марта 2003 г. № 114 // Консультант Плюс. Версия Проф.
3. В.М. Зацюрский, Физические качества спортсмена, М., ФиС., 1990.
4. А.И. Пьянзин, Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов—М.: ТиПФК, 2004.
5. В.И. Лях, Тесты в физическом воспитании школьников Пособие для учителя. – М.: ООО Фирма, 1998.
6. В.И. Лях, Двигательные способности школьников — М., 2003.
7. А.П. Назаров, Тройной прыжок – М.: ФКиС, 2007. – 160 с.
8. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классов - М.: Просвещение, 2005.
9. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС., 2001.
10. Кашафутдинов, М.С. Легкая атлетика: учебное пособие [Текст] /М.С. Кашафутдинов// – М, 2003.- 3 - 6с.

4.2. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ.

1. Тер-Ованесян. И.А., Летящий над землей. М., «Физкультура и спорт» 1984.
2. Санеев В. Быстрее, выше, сильнее. М., «Физкультура и спорт» 1986.
3. Санеев В. Твой первый прыжок. М., ФиС., 1990.
4. Озолин Н.Г. Легкая атлетика. М., ФиС., 1979.
5. Озолин Н.Г. Путь к успеху. М., ФиС., 1985.
6. Озолин Н.Г. Спринтерский бег. М., ФиС., 1986.
7. Попов В.Б. Прыжок в длину. М., Тера-Спорт, 2001.
8. Шилкин А.И. Легкая атлетика. М., Издательский центр «Академия», 2003.
9. Креер В.А. Легкоатлетические прыжки, М., ФиС., 1986.
10. Вавилов Ю.Н. Проверь себя, М., ТиПФК., 1997.

4.3. ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ РЕСУРСОВ

1. **Официальный сайт** Министерства спорта Российской Федерации
<http://www.minsport.gov.ru>

2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ <http://www.apkppro.ru>
3. Библиотека международной спортивной информации <http://bmsi.ru/>
4. Виртуальный ресурс ФизкультУРА <http://www.fizkult-ura.com/iudo>
5. Методическая служба <http://metodist.lbz.ru/>
6. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Курского края <https://kursk.ru/region/control/strukturnye-podrazdeleniya-administratsii-kurskoy-oblasti/komitet-po-fizicheskoy-kulture-i-sportu-kurskoy-oblasti/>
7. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ru/index.htm>
8. Министерство образования и науки РФ <http://www.mon.gov.ru>
9. Всероссийская федерация легкой атлетики <http://rusathletics.info/>

5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Группа 1

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия и краткое содержание	Ко л-во часов	Форма занятий	Место проведения	Форма контроля
1	04.09.23		ТБ по легкой атлетике	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	Каб. 201	опрос
2	05.09.23		История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний Беседа, практическая работа,	Каб. 201	Выполнение заданий
3	06.09.23		Гигиена закаливание режим дня.	1	Комбинированное занятие, беседа, опрос Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
4	11.09.23		Анализ техники ходьбы и бега.	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
5	12.09.23		ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий

6	13.09.23		ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Минисоревнования по спортивной ходьбе.	1	Комбинированное занятие беседа, опрос Практическая работа	Каб. 201	Промежуточная аттестация
7	18.09.23		Изучение техники бега.	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний Беседа, практическая работа,	Каб. 201	Выполнение заданий
8	19.09.23		ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
9	20.09.23		ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
10	25.09.23		ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
11	26.09.23		ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий

12	27.09.23		Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
13	02.10.23		Обучение технике спринтерского бега.	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
14	03.10.23.		Обучение технике спринтерского бега.	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Контрольные нормативы
15	04.10.23		Обучение технике спринтерского бега.	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
16	09.10.23		Обучение технике спринтерского бега.	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
17	10.10.23		Обучение технике спринтерского бега.	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
18	11.10.23		ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий

19	16.10.23		ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
20	17.10.23		ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
21	18.10.23		Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков.	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
22	23.10.23		Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний Беседа, практическая работа,	Каб. 201	Сдача нормативов
23	24.10.23		ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
24	25.10.23		ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий

25	30.10.23		ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
26	31.10.23		ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
27	01.11.23		Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
28	07.11.23		ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры.	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
29	08.11.23		ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
30	13.11.23		ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
31	14.11.23		Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий

32	15.11.23		Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
33	20.11.23		Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний Беседа, практическая работа,	Каб. 201	Выполнение заданий
34	21.11.23		Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
35	22.11.23		Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
36	27.11.23		Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
37	28.11.23		ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий

38	29.11.23		ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
39	04.12.23		Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
40	05.12.23		ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
41	06.12.23		ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
42	11.12.23		ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
43	12.12.23		ОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
44	13.12.23		Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий

45	18.12.23		Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
46	19.12.23		Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
47	20.12.23		Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
48	25.12.23		ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний Беседа, практическая работа,	Каб. 201	Выполнение заданий
49	26.12.23		ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	зачет
50	27.12.23		ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий

51	9.1.24		ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
52	10.1.24		ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
53	15.1.24		ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний Беседа, практическая работа,	Каб. 201	Выполнение заданий
54	16.1.24		ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
55	17.1.24		ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
56	22.1.24		ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий

57	23.1.24		ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
58	24.1.24		ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
59	29.1.24		ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
60	30.1.24		ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
61	31.1.24		ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
62	5.2.24		Соревнования по бегу на длинные дистанции.	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний Беседа, практическая работа,	Каб. 201	Выполнение заданий
63	6.2.24		Соревнования по бегу на длинные дистанции.	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий

64	7.2.24		Соревнования по бегу на длинные дистанции.	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
65	12.2.24		ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний Беседа, практическая работа,	Каб. 201	Выполнение заданий
66	13.2.24		ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
67	14.2.24		ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
68	19.2.24		ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
69	20.2.24		ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
70.	22.02.24		ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
71.	26.2.24		ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий

72.	27.2.24		ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
73.	28.2.24		ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
74.	4.3.24		Совершенствование техники спринтерского бега	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний Беседа, практическая работа,	Каб. 201	Выполнение заданий
75.	5.3.24		Совершенствование техники спринтерского бега	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
76.	6.3.24		Совершенствование техники спринтерского бега	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
77.	11.3.24		Совершенствование техники спринтерского бега	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
78.	12.3.24		Совершенствование техники спринтерского бега	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
79.	13.3.24		Совершенствование техники спринтерского бега	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий

80.	18.3.24		Совершенствование техники спринтерского бега	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
81.	19.3.24		Совершенствование техники спринтерского бега	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
82.	20..3.24		Совершенствование техники спринтерского бега	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
83.	25.3.24		Совершенствование техники спринтерского бега	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
84.	26.3.24		Совершенствование техники спринтерского бега	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
85.	27.3.24		Совершенствование техники спринтерского бега	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
86.	1.4.24		ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
87.	2.4.24		ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
88.	3.4.24		ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий

89.	8.4.24		ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1	Комбинированноезаняти е Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
90.	9.4.24		ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1	Комбинированноезаняти е Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
91.	10.4.24		ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	1	Комбинированноезаняти е Практическая работа	Каб. 201	Сдача нормативов. Тестирование
92.	15.4.24		ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	Комбинированноезаняти е Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
93.	16.4.24		ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	Комбинированноезаняти е Беседа, практическая работа,	Каб. 201	Выполнениезаданий
94.	17.4.24		ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	Комбинированноезаняти е Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
95	22.4.24		ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	Комбинированноезаняти е Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
96	23.4.24		ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1	Комбинированноезаняти е Беседа, практическая работа,	Каб. 201	Выполнение заданий
97	24.4.24		ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1	Комбинированноезаняти е	Каб. 201	Выполнение заданий

					Практическая работа Практическая работа		
98	6.05.24		ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
99	7.05.24		ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
100	8.05.24		ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
101	13.05.24		ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
102	14.05.24		Метание мяча	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
103	15.05.24		Метание мяча	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
104	20.05.24		Метание мяча	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
105	21.05.24		Метание мяча	1	Комбинированное занятие Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий

106	22.05.24		Метание мяча на результат.	1	Комбинированное занятие, Практическая работа	Каб. 201	Выполнение заданий
107			Соревнования по бегу.	1	Оценка результатов и способов деятельности	Каб. 201	Выполнение заданий
108			Соревнования по бегу.	1	Оценка результатов и способов деятельности	Каб. 201	Выполнение заданий

Оценочные материалы для мониторинга
Контрольные нормативы для обучающихся 8-10 лет.

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м, с	8	7,0 и ниже	7,2 и ниже
		9	6,7 и ниже	6,9 и ниже
		10	6,5 и ниже	6,5 и ниже
Координационные	Челночный бег 3*10 м, с	8	10,0 и ниже	10,7 и ниже
		9	9,9 и ниже	10,3 и ниже
		10	9,5 и ниже	10,0 и ниже
С коростно-снловые	Прыжок в длину с места, см	8	125 и выше	125 и выше
		9	130 и выше	135 и выше
		10	МО и выше	140 и выше
Выносливость	6-минутный бег, м.	8	800 и выше	650 и выше
		9	850 и выше	700 и выше
		10	900 и выше	750 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (М), подтягивание на низкой перекладине (Д), кол-во раз	8	2 и выше	6 и выше
		9	3 и выше	7 и выше
		10	4 и выше	8 и выше

Контрольные нормативы для обучающихся 11-12 лет.

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м, с	11	6,1 и ниже	6,3 и ниже
		12	5,8 и ниже	6,0 и ниже
Координационные	Челночный бег 3*10 м, с.	11	9,3 и ниже	9,7 и ниже
		12	9,0 и ниже	9,6 и ниже
С коростно-снловые	Прыжок в длину с места, см.	11	160 и выше	150 и выше
		12	165 и выше	155 и выше
Выносливость	6-минутный бег, м.	11	1000 и выше	850 и выше
		12	1100 и выше	900 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (М), подтягивание на низкой перекладине (Д), кол-во раз	11	160 и выше	150 и выше
		12	165 и выше	155 и выше

В зачёт идёт результат лучшей попытки.

**Сводная карта педагогического мониторинга
на 2023-2024 учебный год**

Объединение _____, группа _____

Ф.И.О. педагога дополнительного образования _____

**Результаты обучения по программе
«Каратэ Киокушинкай»**

№ п/п	Фамилия, имя учащихся	Образовательно-предметные результаты				Итого
		Теория		Практика		
		Полугодия				
		1	2	1	2	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
15						

№ п/п	Фамилия, имя учащихся	Уровень проявления компетенций					
		Учебно- познавательные		Информационные		Коммуникативные	
		Полугодия					
		1	2	1	2	1	2
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

№ п/п	Фамилия, имя учащихся	Уровень проявления личностных результатов					
		Морально-нравственные установки и смыслы		Мыслительные и психосоматичес-кие способности		Общекультурные представления	
		Полугодия		Полугодия		Полугодия	
		1	2	1	2	1	2
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							