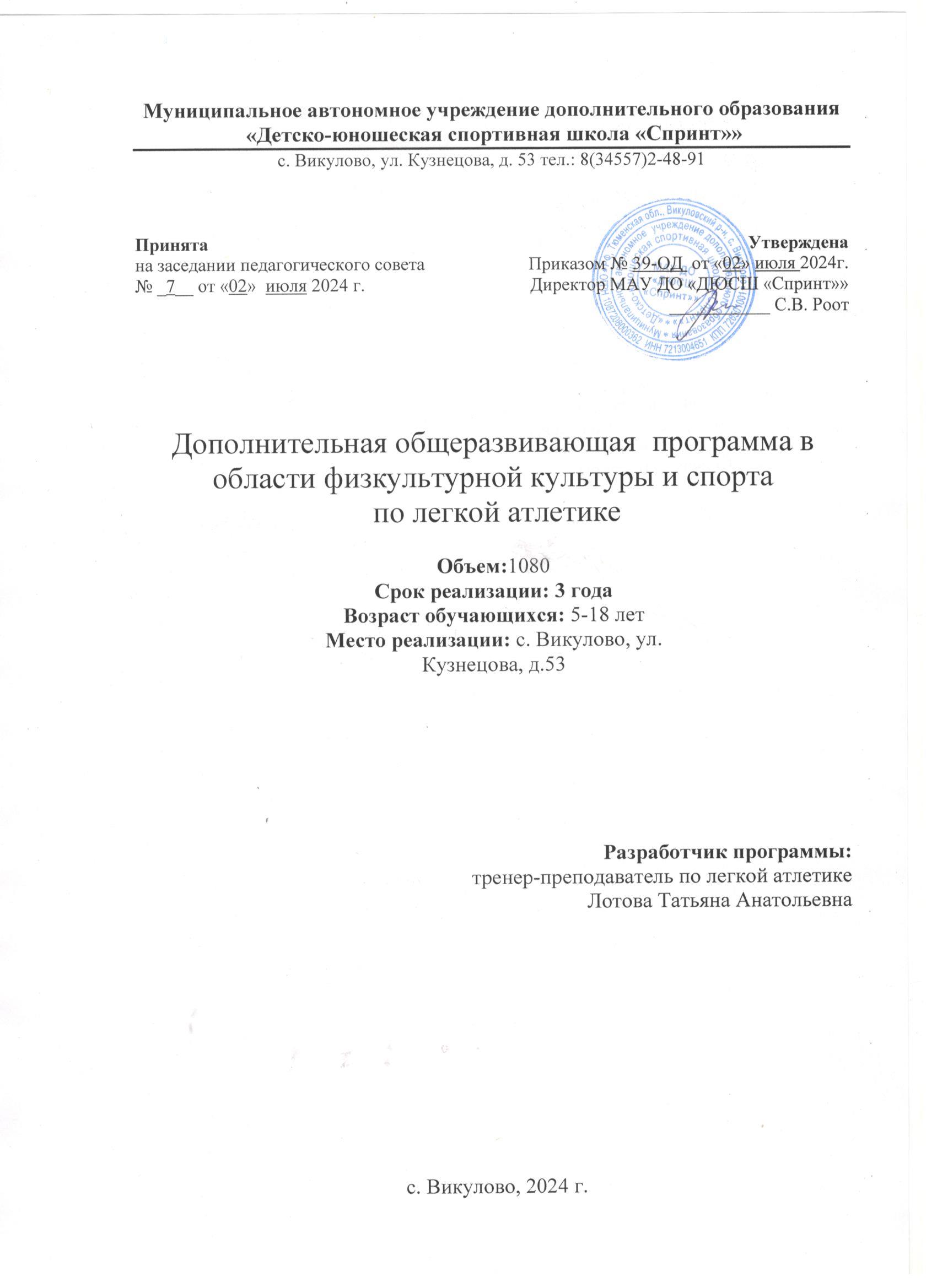
****

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела | стр |
|  | Содержание программы | 2 |
| 1 | Пояснительная записка | 3 |
| 2 | Учебный план | 6 |
| 3 | Календарный план | 10 |
| 4  5  6  7  8  9  10  11  12 | Формы контроля  Оценочный материал  Контрольные нормативы  Техника безопасности при проведениях занятий  Рабочая программа  Рабочая программа воспитания  Материально техническое  Кадровое обеспечение  Список литературы | 10  10  10  10  19  19  24  24  24 |

**1.Пояснительная записка.**

Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике (далее – Программа) относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

− Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

− Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в федеральный закон «Об образовании в российской федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

− Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (действует 01.03.2023 по 01.02.2029);

− Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года с планом мероприятий, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;

− Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);

− Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «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»;

− Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ

− Устав МАУ ДО «ДЮСШ «Спринт»».

− Правила вида спорта "легкая атлетика" утверждены [приказом](https://legalacts.ru/doc/prikaz-minsporta-rossii-ot-09032023-n-153-ob-utverzhdenii/#100005) Министерства спорта Российской Федерации от 9 марта 2023 г. N 153

**Актуальность данной программы** в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

**Педагогическая целесообразность.**

Педагогическая целесообразность образовательной программы «Легкая атлетика» определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта, самоопределения и профориентации.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная (направленная на развитие основных двигательных качеств и развитие морфофункциональных способностей организма).

**Особенности реализации программы:** Дополнительная общеразвивающая программа учитывает специфику дополнительного образования, проста в процессе обучения. Вид спорта легкая атлетика доступна и популярна среди населения, также представляет собой эффективное средство физического воспитания. Программа по педагогическим целям — практико-ориентированная, развивающая физические способности, познавательная. Программа создает условия развития ребенка, открывает возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с тренером и сверстниками.

**Адресат дополнительной образвивающей программы:** программа в области физической культуры и спорта по легкой атлетике охватывает **спортивно-оздоровительный этап,** регламентирует работу с детьми и подростками **от 5 до 18 лет** в спортивно-оздоровительных группах (СОГ).

Прием в ДЮСШ для обучения осуществляется по письменному заявлению поступающих, достигших 14-летнего возраста или заявлению законных представителей поступающих, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих.

**Язык обучения:** русский.

**Психолого-педагогическая характеристика.**

Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике разработана для спортивно-оздоровительной группы в возрасте 5-18 лет. Срок её реализации 3 года. В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта. Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей. Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки –13 человек. Комплектуются разновозрастные группы.

**Уровень:** стартовый

**Объем:** программа рассчитана на 3 года с 1 сентября 2024 г. по 31 мая 2027 г. Группа СОГ-1- 648 часов, СОГ-2- 432 часа. Общее количество часов по программе 1080 часов.

Занятия проводятся в СОГ -1- 6 часов в неделю и СОГ-2- 4 часа в неделю, в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком.

Первый год обучения с 1 сентября 2024 года по 31 мая 2025 года. СОГ 1 –216 часов, СОГ 2 – 144часов.

Второй год обучения с 1 сентября 2025 года по 31 мая 2026 года. СОГ 1 – 216 часов, СОГ2 – 144 часа

Третий год обучения с 1 сентября 2026 года по 31 мая 2027 года СОГ 1 – 216 часов, СОГ 2 -144часа.

**Сроки освоения программы:** 3 года

**Форма обучения:** очная с применением дистанционных услуг.

**Режим занятий:**

 Режим занятий обучающихся регламентируется календарным учебным графиком, расписанием учебных занятий, приказами директора. Занятия проводятся для группы СОГ 1 - 3 раза в неделю с расчетом 90 минут занятие. В группе СОГ- 2 занятия проводятся 2 раза в неделю с расчетом 90 минут занятие.

Во время дистанционной работы, 3 раза в неделю в мессенджерах отправляются задания для самостоятельной работы по ОФП и имитационные упражнения техники лыжных ходов, а также записи тренировок (с расчетом 45 мин. – 1 занятие). Для обратной связи c обучающимися, предлагается высылать свои фото, видеоотчеты в вк и группу вайбер.

**Медицинские требования.** На всех этапах подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям легкой атлетикой и к участию в спортивных соревнованиях.

**Цель программы:**

Увеличение двигательной активности детей дошкольного и школьного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

1. Ознакомить детей с терминологией упражнений и техники их выполнения
2. Сформировать представления об основных видах спорта, снарядах, инвентаре и соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
3. Ознакомить с физическими возможностями организма, режимом дня, правилами личной гигиеной, правильным питанием

**Воспитательные:**

1. Воспитывать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
2. Прививать дружеские взаимоотношения со сверстниками, доброжелательное отношение к людям, уважение к старшим;
3. Воспитывать решительность, смелость, уверенность, способность к волевому усилию, настойчивость.

**Развивающие:**

1. Формировать правильную осанку, развивать различные мышцы тела, развивать основные функциональные системы организма;
2. Способствовать развитию физических качеств у обучающихся (гибкости, ловкости, координационных возможностей, скоростных способностей)

**1.2.Планируемые результаты**

Предметные:

В результате освоения содержания программного материала, обучающиеся будут знать:

1. об истории и развитии легкой атлетики;

2. о правилах проведения соревнований по легкой атлетике, поведения спортсмена на соревнованиях и в секторах, работы судей;

будут уметь:

1. выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

2. выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости, выносливости;

3.выполнять технические элементы по видам спорта в легкой атлетике;

4. взаимодействовать друг с другом в процессе занятий.

Метапредметные:

1. расширен кругозор, получены знания об особенностях легкой атлетики в России и других странах;

2. развиты специальные способности (гибкость, быстрота, ловкость, сила) для успешного овладения навыками техники;

3.развиты навыки продуктивного использования интернет-технологий.

Личностные:

1.положительное отношение к процессу познания: умение проявлять внимание, желание больше знать, уметь, проявление стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;

2. проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей и задач;

3. проявление нравственных ценностей и воспитание патриотизма на примерах боевой славы.

1. **Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | | | | | | | **Формы аттестации/контроля** |
| **Группа СОГ1** | | | | | | | | | | | |
|  | | **1 год** | | | **2год** | | | **3 год** | | |  |
|  |  | Всего | Теория | Практика | Всего | Теория | Практика | Всего | Теория | Практика |  |
| 1. | Теоретическая подготовка | **8** | **8** | **-** | **6** | **6** | **-** | **4** | **4** | **-** | Беседа, рассказ. |
| 2. | Общая физическая подготовка | **90** | **-** | **90** | **88** | **-** | **88** | **64** | **-** | **64** | Контроль выполнения задания. Качество и уровень выполнения. Зачет |
| 3. | Специальная физическая подготовка | **70** | **-** | **70** | **74** | **-** | **74** | **100** | **-** | **100** | Показ, контроль. Зачет |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | **30** | **-** | **30** | **30** | **-** | **30** | **30** | **-** | **30** | Контроль качества выполнения технических элементов, зачет. |
| 5. | Другие виды спорта | **10** | **-** | **10** | **10** | **-** | **10** | **10** | **-** | **10** | Зачет |
| 6. | Участие в соревнованиях | **6** | **-** | **6** | **6** | **-** | **6** | **6** | **-** | **6** | Зачет |
| 7 | Контрольные нормативы | **2** | **-** | **2** | **2** | **-** | **2** | **2** | **-** | **2** | Сдача контрольных нормативов |
| **Всего за год** | | **216** | | | **216** | | | **216** | | |  |
| **Итого** | | **648** | | | | | | | | | |
|  | | **Группа СОГ2** | | | | | | | | | |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | | | | | | | **Формы аттестации/контроля** |
|  | | **1 год** | | | **2год** | | | **3 год** | | |  |
|  |  | Всего | Теория | Практика | Всего | Теория | Практика | Всего | Теория | Практика |  |
| 1. | Теоретическая подготовка | 10 | 10 | - | 8 | 8 | - | 6 | 6 | - | Беседа, рассказ. |
| 2. | Общая физическая подготовка | 64 | - | 64 | 56 | - | 56 | 42 | - | 42 | Контроль выполнения задания. Качество и уровень выполнения. Зачет |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 22 | - | 22 | 32 | - | 32 | 48 | - | 48 | Показ, контроль. Зачет |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | 30 | - | 30 | 30 | - | 30 | 30 | - | 30 | Контроль качества выполнения технических элементов, зачет. |
| 5. | Другие виды спорта | 10 | - | 10 | 10 | - | 10 | 10 | - | 10 | Зачет |
| 6. | Участие в соревнованиях | 6 | - | 6 | 6 | - | 6 | 6 | - | 6 | Зачет |
| 7 | Контрольные нормативы | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 | Сдача контрольных нормативов |
| **Всего за год** | | **144** | | | **144** | | | **144** | | |  |
| **Итого** | | **432** | | | | | | | | | |

**Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название спортивного этапа | СОГ 1 | СОГ 2 |
| Минимальный количественный состав занимающихся | 13 | 13 |

* 1. **Содержание программы**

**Первый год обучения.**

**Раздел 1.** Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

*Теория:* Основные правила техники безопасности. Требования к одежде и личной гигиене на занятиях легкой атлетиой

**Раздел 2.** Общая физическая подготовка.

*Теория:* Понятие и задачи общей физической подготовки. Виды упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений. Гигиена спортсмена.

*Практика:* Изучение и освоение упражнений и комплексов упражнений. Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения на развитие гибкости

**Раздел 3**. Специальная физическая подготовка.

*Теория:* Понятие специальной физической подготовки. Задачи. Виды технических упражнений. Методы. Техника безопасности при выполнении упражнений.

*Практика:* Разучивание и освоение специальных беговых упражнений, упражнений для развития силы, быстроты, координации, выносливости. Имитационные упражнения, индивидуально.

**Раздел 4.** Техническая и тактическая подготовка. Теория: История легкой атлетики. Терминология (команды, названия базовых элементов техники упражнений). Техника выполнения специальных комплексов. Техника выполнения СБУ. Специальное оборудование. Техника безопасности при выполнении упражнений.

*Практика:* Изучение и освоение базовой техники: стойки, высокий и низкий старт, разбег отталкивание, фаза полета, метание, толкание.

**Раздел 5**. Участие в соревнованиях.

*Практика:* Участие в спортивных стартах.

**Раздел 6**. Система контроля и зачетные требования.

*Практика:* Выполнение контрольных нормативов, техническая аттестация.

**Раздел 7**. Другие виды спорта спортивные и подвижные игры.

*Теория*: Изучение правил и освоение спортивных и подвижных игр.

*Практика*: Подвижные игры (третий лишний, салки и др.). Игры с мячом (баскетбол,пионербол, футбол и др.). Игры в касания и теснения. Лыжные гонки. Плавание.

**Второй год обучения**

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. *Теория:* Основные правила техники безопасности. Требования к одежде на занятиях. Правила поведения на стадионе,соревнованиях.

**Раздел 2.** Общая физическая подготовка.

*Теория:* Понятие и задачи общей физической подготовки. Виды упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений. Гигиена спортсмена.

*Практика:*Освоение и совершенствование упражнений и комплексов упражнений. Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах. Упражнения на развитие гибкости.

**Раздел 3.** Специальная физическая подготовка.

*Теория:* Понятие специальной физической подготовки. Задачи. Виды упражнений. Методы. Техника безопасности при выполнении упражнений.

*Практика:*Освоение и совершенствование специальных упражнений для развития силы, быстроты, координации, выносливости. Имитационные упражнения, индивидуально.

**Раздел 4.** Техническая и тактическая подготовка.

*Теория:*Легкая атлетика. Терминология структуры легко атлетических техник. Техника выполнения по видам спорта. Техника безопасности при выполнении упражнений.

*Практика:*Освоение и совершенствование базовой техники: видов спорта, включающий **бег, ходьбу, прыжки и метания**. Подготовительные имитационные упражнения. Передвижения.

**Раздел 5.** Участие в соревнованиях.

*Практика:* Участие в соревнованиях,

**Раздел 6.** Инструкторская и судейская практика.

*Теория:* Правила соревнований. Дисциплины. Правила судейства. Этикет, спортивное поведение.

*Практика:* Изучение правил судейства, Судейство на соревнованиях.

**Раздел 7.** Система контроля и зачетные требования.

*Практика:* Выполнение контрольных нормативов.

**Раздел 8.** Другие виды спорта спортивные и подвижные игры.

*Теория*: Изучение правил и освоение спортивных и подвижных игр.

*Практика*: Подвижные игры, эстафеты. Игры с мячом (баскетбол, пионербол, футбол и др.). Лыжные гонки. Плавание. Туризм.

**Третий год обучения**

**Раздел 1.** Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. *Теория:* Основные правила техники безопасности. Требования к одежде на занятиях. Правила поведения на соревнованиях.

**Раздел 2.** Общая физическая подготовка.

*Теория:* Понятие и задачи общей физической подготовки. Виды упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений. Гигиена спортсмена.

*Практика:*Совершенствование упражнений и комплексов упражнений. Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах. Упражнения на развитие гибкости.

**Раздел 3.** Специальная физическая подготовка.

*Теория:* Понятие специальной физической подготовки. Задачи. Виды упражнений. Методы. Техника безопасности при выполнении упражнений.

*Практика:*Совершенствование специальных упражнений для развития силы, быстроты, координации, выносливости. Имитационные упражнения, индивидуально.

**Раздел 4.** Техническая и тактическая подготовка.

*Теория:*легкой атлетики. Терминология структуры легкой атлетики. Техника выполнения в легкой атлетике. Техника безопасности при выполнении упражнений.

*Практика:*Совершенствование базовых техник по видам спорта в легкой атлетике включающий **бег, ходьбу, прыжки и метания**. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания) и многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности).

**Раздел 5.** Участие в соревнованиях.

*Практика:* Участие в соревнованиях,

**Раздел 6.** Инструкторская и судейская практика.

*Теория:* Правила соревнований. Дисциплины. Правила судейства. Этикет, спортивное поведение.

*Практика:* Изучение правил судейства, Судейство на соревнованиях.

**Раздел 7.** Система контроля и зачетные требования.

*Практика:* Выполнение контрольных нормативов.

**Раздел 8.** Другие виды спорта спортивные и подвижные игры.

*Теория:*Понятие о видах спорта (лыжный спорт, гимнастика, футбол, русская лапта, велоспорт) и подвижных играх.

*Практика*: Лыжный спорт:техника лыжных ходов.Спортивные игры: обучение основных приемов техники игры в нападении, защите.

**3.Календарный учебный график программы:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Сроки реализации | Количество учебных недель | Всего академических часов в период освоения | Количество часов в неделю | Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин) |
| СОГ-1 | с 1.09.2024 -31.05.2027 | 108 | 648 | 6 | 3раза в неделю по 2 часа |
| СОГ-2 | с 1.09.2024 -31.05.2027 | 108 | 432 | 4 | 2раза в неделю по 2 часа |

**4.Формы контроля**

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование. Приём контрольных нормативов проводится в сентябре тренером-преподавателем. С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плана спортивно-массовых мероприятий.

По окончании цикла подготовки обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности,приём контрольных нормативов проводится в мае для перевода на следующий год обучения, а также принять участие в соревнованиях. Участие в соревнованиях:

- Внутришкольные и муниципальные соревнования по легкой атлетике

- Муниципальные и региональные соревнования по легкой атлетике

- Региональные соревнования по лыжным гонкам.

**5. Оценочный материал**

Мониторинг – это процесс непрерывного научно обоснованного, слежения за состоянием, развитием педагогического процесса в целях оптимального выбора образовательных целей, задач и средств их решения. Системой мониторинга в данной рабочей программе является: достижения детьми планируемых результатов освоения программы. Мониторинг проводится два раза в год (в сентябре и мае). В проведении мониторинга участвуют педагоги, психологи и медицинские работники.

*Методы проведения мониторинга:*

Наблюдение – это один из основных эмпирических методов, состоящий в преднамеренном, систематическом и целенаправленном восприятии психических явлений с целью изучения их специфических изменений в определенных условиях и поиска смысла этих явлений, который непосредственно не дан.

Беседа – метод получения информации на основе вербальной (словесной) коммуникации. По форме беседа может представлять собой стандартизированный опрос, характеризующийся заранее определенными набором и порядком вопросов. Свободный опрос по форме приближается к обычной беседе и носит естественный, неформальный характер.

*Контрольные испытания*:

- выполнение установленных контрольных упражнений по ОФП;

- выполнение установленных контрольных упражнений по СФП;

- систематический анализ пройденных комплексов по видам.

Оценка уровня физической подготовленности занимающихся в завершении программы.

По итогам реализации программы тренер-преподаватель основываясь на анализ оценки уровня физической подготовленности занимающихся, переводит детей на следующий год.

**6.Контрольные нормативы**

**6.1. Контрольные нормативы по видам спорта**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Контрольные нормативы | Уровень подготовленности Девочки / мальчики (5-8 лет) | | | | | |
| высокий | | средний | | низкий | |
| **1** | Бег 30 м (сек.) | 6,2 | 6,0 | 6,8 | 6,7 | 7,1 | 6,9 |
| **2** | Прыжок в длину с места (см) | 135 | 140 | 115 | 120 | 105 | 110 |
| **3** | Метание набивного мяча (См | 295 | 235 | 195 | 245 | 220 | 200 |
| **4** | Бег 1000 м (мин) | 6.00 | 5.20 | 7.05 | 6.40 | 7.35 | 7.10 |
| **5** | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.) | 11/17 | 4 | 6/10 | 3 | 4/7 | 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Контрольные нормативы | Уровень подготовленности Девочки / мальчики (9-10 лет) | | | | | |
| высокий | | средний | | низкий | |
| **1** | Бег 30 м (сек.) | 5,6 | 5,4 | 6,2 | 6,0 | 6,4 | 6,2 |
| **2** | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 160 | 130 | 140 | 120 | 130 |
| **3** | Метание набивного мяча (См) | 295 | 235 | 195 | 245 | 220 | 200 |
| **4** | Бег 1000 м (мин) | 5.10 | 4.50 | 6.20 | 5.50 | 6.30 | 6.10 |
| **5** | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.) | 13/22 | 5 | 7/13 | 3 | 5/10 | 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Контрольные нормативы | Уровень подготовленности Девочки / мальчики (11-12лет) | | | | | |
| высокий | | средний | | низкий | |
| **1** | Бег 30 м (сек.) | 5,3 | 5,1 | 5,8 | 5,5 | 6,0 | 5,7 |
| **2** | Прыжок в длину с места (см) | 165 | 180 | 145 | 160 | 135 | 150 |
| **3** | Метание набивного мяча | 300 | 250 | 210 | 250 | 235 | 220 |
| **4** | Бег 1000 м (мин) | 7.14 | 6.50 | 8.29 | 8.05 | 8.55 | 8.20 |
| **5** | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.) | 14/28 | 7 | 9/18 | 4 | 713 | 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Контрольные нормативы | Уровень подготовленности Девочки / мальчики (13-15 лет) | | | | | |
| высокий | | средний | | низкий | |
| **1** | Бег 30 м (сек.) | 5,5 | 5,1 | 5,8 | 5,5 | 6,0 | 5,7 |
| **2** | Прыжок в длину с места (см) | 170 | 183 | 150 | 165 | 140 | 155 |
| **3** | Метание набивного мяча | 380 | 310 | 270 | 350 | 275 | 230 |
| **4** | Бег 1000 м (мин) | 11.40 | 10.30 | 12.10 | 11.30 | 13.50 | 13.10 |
| **5** | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.) | 15/26 | 9 | 10/24 | 6 | 8/20 | 4 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Контрольные нормативы | Уровень подготовленности Девочки / мальчики (16-18 лет) | | | | | |
| высокий | | средний | | низкий | |
| **1** | Бег 30 м (сек.) | 5,4 | 5,0 | 5,7 | 5.4 | 6,0 | 5,7 |
| **2** | Прыжок в длину с места (см) | 175 | 185 | 155 | 170 | 145 | 160 |
| **3** | Метание набивного мяча | 695 | 530 | 430 | 545 | 445 | 385 |
| **4** | Бег 2000 м (мин) | 11.20 | 10.00 | 12.00 | 11.20 | 13.40 | 13.00 |
| **5** | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.) | 16/30 | 10 | 11/27 | 7 | 9/22 | 5 |

**Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

**Прыжок в длину с места** (для оценки взрывной силы).

**Бег 1000-2000 м** (для оценки выносливости)

**6.2.Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | 6-8  лет | 9-10  лет | 11  лет | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет | 16 лет | 17 лет | 18 лет |
| 1. | Техника бег с низкого старта | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |
| 2. | Техника выполнения барьерный бег | - | - | - | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |
| 3. | Техника выполнения метания мяча, гранаты | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |
| 4. | Техника выполнения прыжка длину с разбега | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |

* 1. Техника низкого старта - это правильное расположение на стартовых колодках, расположение рук и выполнение команд.
  2. Правильность техники перехода через барьер.
  3. Техника метания мяча.

**Вопросы по теоретической подготовке:**

1. История легкой атлетики в СССР и России
2. Размеры и вес ядра для толкания.
3. Типы соревнований.
4. Какие физические качества помогает в легкой атлетике
5. Режим дня учащегося занимающегося спортом.
6. Вредные привычки и их профилактика.

**7.Техника безопасности при проведении занятий**

В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по легкой атлетике, спортивным играм, лыжным гонкам, гимнастике, футболу, при проведении спортивных соревнований.

**8.Рабочая программа**

**8.1.Рабочая программа по легкой атлетике первый год обучения**

Программа разработана для спортивно-оздоровительной группы, по обучению детей лыжному спорту и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по лёгкой атлетике

Данная программа является основным документом. Программа рассчитана на 36 недель непосредственной работы в условиях спортивной школы.

**Целью программы:**

Увеличение двигательной активности детей дошкольного и школьного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

1. Ознакомить детей с терминологией упражнений и техникой их выполнения

2.Сформировать представления об виде спорта, снарядах, инвентаре и соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

3.Ознакомить с физическими возможностями организма, режимом дня, правилами личной гигиеной, правильным питанием;

**Воспитательные:**

1.Воспитывать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

2.Прививать дружеские взаимоотношения со сверстниками, доброжелательное отношение к людям, уважение к старшим;

**Развивающие:**

1.Формировать правильную осанку, развивать различные мышцы тела, развивать основные функциональные системы организма;

2.Способствовать развитию физических качеств у обучающихся (гибкости, ловкости, координационных возможностей, скоростных способностей)

**Планируемые результаты первого года обучения**

*Предметные*: В результате освоения содержания программного материала первого года обучения, обучающиеся

*будут знать:*

1. о способах и особенностях движений и передвижений;

2.о технике безопасности и причинах травматизма на занятиях;

3.о технике выполнения по видам спорта в легкой атлетике.

будут уметь:

1.выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;

2.выполнять технику по виду спорта в легкой атлетике первого года обучения:

*Метапредметные:*

1.расширен кругозор об особенностях легкой атлетике.

2.развиты специальные способности (гибкость, быстрота, ловкость) для успешного овладения навыками в легкой атлетике.

*Личностные:*

1.поддержание стойкого интереса к занятиям через разнообразные виды деятельности.

2.проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

**Учебный план первого года**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/контроля** |
|  | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **Группа СОГ 1** | | | | | |
| 1. | Теоретическая подготовка | **8** | **8** | **-** | Беседа, рассказ. |
| 2. | Общая физическая подготовка | **90** | **-** | **90** | Контроль выполнения задания. Качество и уровень выполнения. Зачет |
| 3. | Специальная физическая подготовка | **70** | **-** | **70** | Показ, контроль. Зачет |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | **30** | **-** | **30** | Контроль качества выполнения технических элементов, зачет. |
| 5. | Другие виды спорта | **10** | **-** | **10** | Зачет |
| 6. | Участие в соревнованиях | **6** | **-** | **6** | Зачет |
| 7 | Контрольные нормативы | **2** | **-** | **2** | Сдача контрольных нормативов |
| **Итого:** | | 216 | | | |
|  | |  | | | |
| **Группа СОГ 2** | | | | | |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/контроля** |
|  | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Теоретическая подготовка | 10 | 10 | - | Беседа, рассказ. |
| 2. | Общая физическая подготовка | 64 | - | 64 | Контроль выполнения задания. Качество и уровень выполнения. Зачет. |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 22 | - | 22 | Показ, контроль. Зачет. |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | 30 | - | 30 | Контроль качества выполнения технических элементов, зачет |
| 5. | Другие виды спорта | 10 | - | 10 | зачет |
| 6. | Участие в соревнованиях | 6 | - | 6 | Зачет |
| 7 | Контрольные нормативы | 2 |  | 2 | Сдача контрольных нормативов |
| **Итого:** | | 144 | | | |

**8.2.Рабочая программа по легкой атлетике второго год обучения**

Программа разработана для спортивно-оздоровительной группы, по обучению детей лыжному спорту и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по лёгкой атлетике

Данная программа является основным документом. Программа рассчитана на 36 недель непосредственной работы в условиях спортивной школы.

**Целью программы:**

Увеличение двигательной активности детей дошкольного и школьного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

1. Изучение с детьми терминологии упражнений и техники их выполнения

2.Изучение представления об виде спорта, снарядах, инвентаре и соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

3.Изучение физических возможностей организма, режимом дня, правилами личной гигиеной, правильным питанием;

**Воспитательные:**

1.Воспитывать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

2.Прививать дружеские взаимоотношения со сверстниками, доброжелательное отношение к людям, уважение к старшим;

**Развивающие:**

1.Формировать правильную осанку, развивать различные мышцы тела, развивать основные функциональные системы организма;

2.Способствовать развитию физических качеств у обучающихся (гибкости, ловкости, координационных возможностей, скоростных способностей)

**Планируемые результаты второго года обучения**

*Предметные*: В результате освоения содержания программного материала второго года обучения, обучающиеся

*будут знать:*

1. о способах и особенностях движений и передвижений;

2.о технике безопасности и причинах травматизма на занятиях;

3.о технике выполнения по видам спорта в легкой атлетике.

будут уметь:

1.выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;

2.выполнять технику по виду спорта в легкой атлетике первого года обучения:

*Метапредметные:*

1.расширен кругозор об особенностях легкой атлетике.

2.развиты специальные способности (гибкость, быстрота, ловкость) для успешного овладения навыками в легкой атлетике.

*Личностные:*

1.поддержание стойкого интереса к занятиям через разнообразные виды деятельности.

2.проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

**Учебный план второго года**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/контроля** |
|  | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **Группа СОГ 1** | | | | | |
| 1. | Теоретическая подготовка | Всего | Теория | Практика | Беседа, рассказ. |
| 2. | Общая физическая подготовка | **6** | **6** | **-** | Контроль выполнения задания. Качество и уровень выполнения. Зачет |
| 3. | Специальная физическая подготовка | **88** | **-** | **88** | Показ, контроль. Зачет |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | **74** | **-** | **74** | Контроль качества выполнения технических элементов, зачет. |
| 5. | Другие виды спорта | **30** | **-** | **30** | Зачет |
| 6. | Участие в соревнованиях | **10** | **-** | **10** | Зачет |
| 7 | Контрольные нормативы | **6** | **-** | **6** | Сдача контрольных нормативов |
| **Итого:** | | 216 | | | |
|  | |  | | | |
| **Группа СОГ 2** | | | | | |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/контроля** |
|  | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Теоретическая подготовка | 8 | 8 | - | Беседа, рассказ. |
| 2. | Общая физическая подготовка | 56 | - | 56 | Контроль выполнения задания. Качество и уровень выполнения. Зачет. |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 32 | - | 32 | Показ, контроль. Зачет. |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | 30 | - | 30 | Контроль качества выполнения технических элементов, зачет |
| 5. | Другие виды спорта | 10 | - | 10 | зачет |
| 6. | Участие в соревнованиях | 6 | - | 6 | Зачет |
| 7 | Контрольные нормативы | 2 |  | 2 | Сдача контрольных нормативов |
| **Итого:** | | 144 | | | |

**8.3.Рабочая программа по легкой атлетике третьего год обучения**

Программа разработана для спортивно-оздоровительной группы, по обучению детей лыжному спорту и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по лёгкой атлетике

Данная программа является основным документом. Программа рассчитана на 36 недель непосредственной работы в условиях спортивной школы.

**Целью программы:**

Увеличение двигательной активности детей дошкольного и школьного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

1. Совершенствование с детьми терминологии упражнений и техники их выполнения

2.Совершенствования представления об виде спорта, снарядах, инвентаре и соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

3.Совершенствования изучения физических возможностей организма, режимом дня, правилами личной гигиеной, правильным питанием;

**Воспитательные:**

1.Воспитывать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

2.Прививать дружеские взаимоотношения со сверстниками, доброжелательное отношение к людям, уважение к старшим;

**Развивающие:**

1.Формировать правильную осанку, развивать различные мышцы тела, развивать основные функциональные системы организма;

2.Способствовать развитию физических качеств у обучающихся (гибкости, ловкости, координационных возможностей, скоростных способностей)

**Планируемые результаты третьего года обучения**

*Предметные*: В результате освоения содержания программного материала третьего года обучения, обучающиеся

*будут знать:*

1. о способах и особенностях движений и передвижений;

2.о технике безопасности и причинах травматизма на занятиях;

3.о технике выполнения по видам спорта в легкой атлетике.

будут уметь:

1. В совершенстве выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;

2.В совершенстве выполнять технику по виду спорта в легкой атлетикетретьего года обучения:

*Метапредметные:*

1.расширен кругозор об особенностях легкой атлетике.

2.развиты специальные способности (гибкость, быстрота, ловкость) для успешного овладения навыками в легкой атлетике.

*Личностные:*

1.поддержание стойкого интереса к занятиям через разнообразные виды деятельности.

2.проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

**Учебный план третьего года**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/контроля** |
|  | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **Группа СОГ 1** | | | | | |
| 1. | Теоретическая подготовка | **4** | **4** | **-** | Беседа, рассказ. |
| 2. | Общая физическая подготовка | **64** | **-** | **64** | Контроль выполнения задания. Качество и уровень выполнения. Зачет |
| 3. | Специальная физическая подготовка | **100** | **-** | **100** | Показ, контроль. Зачет |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | **30** | **-** | **30** | Контроль качества выполнения технических элементов, зачет. |
| 5. | Другие виды спорта | **10** | **-** | **10** | Зачет |
| 6. | Участие в соревнованиях | **6** | **-** | **6** | Зачет |
| 7 | Контрольные нормативы | **2** | **-** | **2** | Сдача контрольных нормативов |
| **Итого:** | | 216 | | | |
|  | |  | | | |
| **Группа СОГ 2** | | | | | |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/контроля** |
|  | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Теоретическая подготовка | 6 | 6 | - | Беседа, рассказ. |
| 2. | Общая физическая подготовка | 42 | - | 42 | Контроль выполнения задания. Качество и уровень выполнения. Зачет. |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 48 | - | 48 | Показ, контроль. Зачет. |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | 30 | - | 30 | Контроль качества выполнения технических элементов, зачет |
| 5. | Другие виды спорта | 10 | - | 10 | зачет |
| 6. | Участие в соревнованиях | 6 | - | 6 | Зачет |
| 7 | Контрольные нормативы | 2 |  | 2 | Сдача контрольных нормативов |
| **Итого:** | | 144 | | | |

**Календарно- тематическое планирование занятий** (Приложение 1).

**9.Программа воспитательной работы**

Согласно основным понятиям Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (редакция, действующая с 1 сентября 2020 года) воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Нормативной основой воспитательной деятельности в МАУ ДО «ДЮСШ «Спринт»» являются:- Конвенция ООН «О правах ребенка»;

- Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями и дополнениями) «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

- «Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов» (утв. Президентом РФ 03.04.2012);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;

- Федеральный закон от 24 июня 1999 №120 ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;

- Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. N 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;

- Закон Тюменской области от 06.10.2000 N 205 «О системе профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних и защиты их прав в Тюменской области»;

- Закон Тюменской области от 13.01.01 №244 «О профилактике наркомании и токсикомании в Тюменской области»;

- Закон Тюменской области от 3.05.2002 №15 «О дополнительных мерах по защите нравственности и здоровья детей в Тюменской области»;

- Закон ТО от 7.05.1998 № 24 «О защите прав ребенка»;

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

- Приказ Рособрнадзора от 29.05.2014 N 785 (ред. От 27.11.2017) «Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления на нем информации».

- Национальный проект «Образование»Федеральный проект «Успех каждого ребенка»;

Федеральный проект «Социальная активность»;

Воспитательная работа по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по легкой атлетике проводится в соответствии с планом рабочей программы воспитательной работыДЮСШ «Спринт»» и включает в себя три сквозных подпрограмм:

1. Программа духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания, возрождения семейных ценностей, формирования общей культуры обучающихся, профилактики экстремизма и радикализма в молодежной среде.
2. Программа социализации, самоопределения и профессиональной ориентации.
3. Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы (профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма).

**Цель:** Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

**Задачи:**

1. – способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
2. – развивать систему взаимоотношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
3. – способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
4. – формирование и пропаганда здорового образа жизни.
5. Работа с родителями
6. – организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации).
7. – содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность отделения легкой атлетики (организация и проведение открытых занятий для родителей).

**Планируемые результаты освоения программы и оценка их достижения**

В программе воспитания предусмотрены определенные результаты по каждому из направлений. Планируемые результаты выступают ориентирами для тренеров-преподавателей в их воспитательной деятельности.

**Программа духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания, возрождения семейных ценностей, формирования общей культуры обучающихся, профилактики экстремизма и радикализма в молодежной среде:**

* ценностное отношение к России, своему народу, краю, семье;
* желание продолжать героические традиции многонационального российского народа;
* уважительное отношение к представителям всех национальностей;
* знание государственных праздников, их значения в истории страны;
* умение сочетать личные и общественные интересы, понимание успешности личности через сопряженность личных интересов и точек роста своего края, региона;
* социальная активность, участие в деятельности общественных организаций и социально-значимых проектах;
* понимание значения религиозных идеалов в жизни человека и общества, роли традиционных религий в истории и культуре нашей страны;
* понимание нравственной сущности правил культуры поведения, общений и речи, умение выполнять их независимо от внешнего контроля;
* понимание необходимости самодисциплины;
* понимание и сознательное принятие нравственных норм взаимоотношений в семье, осознание значения семьи в жизни человека.

**Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация:**

* позитивное принятие себя как личности; сознательное понимание своей принадлежности к социальным общностям;
* позитивный опыт практической деятельности в составе различных социокультурных групп конструктивной общественной направленности;
* умение моделировать социальные отношения, прогнозировать развитие социальной ситуации;
* умение дифференцировать, принимать или не принимать информацию, поступающую из социальной среды;
* самоопределение в области своих познавательных интересов;
* сформированность первоначальных профессиональных намерений и интересов;
* позитивный опыт участия в общественно значимых делах.

**Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних, детского дорожно-транспортного травматизма:**

* ценностное отношение к жизни во всех ее проявлениях, качеству окружающей среды, своему здоровью и здоровью окружающих людей;
* осознание ценности экологически целесообразного, здорового, законопослушного и безопасного образа жизни;
* понимание единства и взаимосвязи различных видов здоровья человека: физического, психического, социально-психологического, духовного и др.;
* формирование личного опыта здоровьесберегающей деятельности и безопасного поведения;
* умение противостоять негативным факторам, способствующим ухудшению здоровья и нарушению безопасности;
* соблюдение установленных правил личной гигиены, техники безопасности, безопасности на дороге.

**Ценностные ориентиры воспитательной работы программы:** любовь к России, многообразие и уважение культур и народов, социальная ответственность и компетентность, нравственный выбор, милосердие, честь, достоинство, культура семейных отношений, семейные традиции, семейные ценности.

**Календарный план**

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяц** | **Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, возрождение семейных ценностей, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма в молодежной среде.** |
|  |  |
| Сентябрь | «Экстремизм в молодежной среде» -беседа-диалог |
| Октябрь | Конкурс рисунков « Мой край родной» |
| Ноябрь | Анкетирование « Я и семья» |
| Декабрь | Встреча с духовно служителем в Свято Троицком храме. |
| Январь | Экскурсия в Рождество. |
| Февраль | История дня защитников отечества» -беседа, А, ну-ка мальчики. |
| Март | Поздравление девочек и мам с праздником 8 марта. |
| Апрель | Организация профилактических мероприятий:  «Всемирный день здоровья» (7апреля) |
| Май | Участие в акции «Георгиевская ленточка» Рисунки, посвященные 9 мая.  Всероссийские уроки: Урок Победы |
| **Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация** | |
|  |  |
| Сентябрь | День профессионального самоопределения « День работников нефтяной, газовой и топливной промышленности»- беседа |
| Октябрь | День профессионального самоопределения «День учителя»- день самоуправления. |
| Ноябрь | День профессионального самоопределения « День милиции»- беседа с инспектором. |
| Декабрь | День профессионального самоопределения « Международный день гражданской авиации»- видеоролик. |
| Январь | День профессионального самоопределения « День спасателя»- - беседа |
| Февраль | День профессионального самоопределения «День Российской науки. |
| Март | День профессионального самоопределения « День работников органов наркоконтроля России » рисунки мы против наркотиков |
| Апрель | Беседа: Международный день интернета |
| Май | День профессионального самоопределения день связиста.беседа |
| **Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы (профилактика употребления ПАВ, безнадзорность, правонарушения несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма)** | |
|  |  |
| Сентябрь | Беседа: Основы здорового образа жизни |
| Октябрь | Беседа « Ваше здоровье в ваших руках» |
| Ноябрь | Энергетик- вред для окрепшего организма. Показ социального ролика |
| Декабрь | Организация профилактических мероприятий: · «Всемирный день здоровья» |
| Январь | Беседа: Основы здорового образа жизни |
| Февраль | Беседа « Ваше здоровье в ваших руках» |
| Март | Беседа: о правильном питании. |
| Апрель | «Всемирный день здоровья» веселые старты |
| Май | Организация профилактических мероприятий: Беседа о вреде алкоголя. |

**Антидопинговая работа.**

В настоящее время в мире существует проблема использования спортсменами, запрещенных в спорте, веществ и методов. Допинг наносит непоправимый ущерб здоровью, спортивной карьере спортсмена и репутации, негативно сказывается на имидже спортивного учреждения и тренерского состава. Эффективной мерой профилактики применения допинга, является увеличение уровня знаний о вреде допинга. Основной целью проведения антидопинговых мероприятий образовательными учреждениями, является повышение уровня знаний обучающихся по предотвращению использования запрещенных в спорте субстанций и методов обучающимися. В ходе реализации дополнительных общеразвивающих программ по видам спорта необходимо проводить антидопинговую пропаганду среди обучающихся. Следует донести до обучающихся главное правило: «Спорт и допинг - это несовместимо!».

Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:

- выявить уровень осведомленности обучающихся в вопросах применения допинга;

- ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- провести обучение обучающихся основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- формировать практические навыки соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений обучающихся;

- разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;

- проводить лекции, беседы, семинары с обучающимися и их родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов.

**План антидопинговой работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяц** | **Наименование темы** |
| Сентябрь | Психологические последствия допинга. |
| Октябрь | Допинг и его пагубные последствия |
| Ноябрь | Как выявляют допинг? |
| Декабрь | Какое наказание за употребление? |
| Январь | Чем опасен допинга? |
| Февраль | Допинг и зависимое поведение. |
| Март | Как выявляют допинг? |
| Апрель | Наказания за нарушение антидопинговых правил. |
| Май | Список запрещенных медикаментов для спортсмена |

**10.Материально техническое обеспечение предусматривает:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Гимнастические маты | 5 |
| 2 | Скакалки | 15 |
| 3 | Малый мяч | 15 |
| 4 | Волейбольные мячи | 1 |
| 5 | Баскетбольные мячи | 5 |
| 6 | Футбольные мячи | 2 |
| 7 | Теннисные мячи | 15 |
| 8 | Эстафетные палочки | 7 |
| 9 | Фишки | 25 |
| 10 | Обручи | 15 |
| 11 | Гимнастические палки | 15 |
| 12 | Стартовые колодки | 7 |
| 13 | Гимнастическая скамья | 4 |
| 14 | Прыжковая зона | 1 |
| 15 | Ядра для толкани | 4 |
| 16 | Секундомер | 2 |
| 17 | Измерительная рулетка | 2 |

При дистанционном обучении должно обеспечиваться каждому обучающемуся возможность доступа к средствам ДОТ, в т.ч. к образовательной онлайн-платформе, в качестве основного информационного ресурса, а также осуществляться учебно-методическая помощь обучающимся через консультации педагогов как при непосредственном взаимодействии педагога с обучающимися, так и опосредованно.

**11. Кадровое обеспечение**

Дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта **легкая атлетика** реализует тренер-преподаватель по легкой атлетике , соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021г. № 652н).

**12. Список литературы**

1.С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007.

2. А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2005.

3.В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод.пособие.- М.: НЦ ЭНАС, 2002. 1 Травкин Ю.Г, Ивочкин В.В, «Легкая атлетика (бег на средние дистанции)» - М.; Советский спорт, 1989.

4. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Физические упражнения и подвижные игры: Метод.пособие.- М.: НЦ ЭНАС, 2005.

5. М.Ф. Литвинова. Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. - М.: Айрис-пресс, 2003.

6.Овчинникова Т. С. Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой в логопедическом детском саду - СПб., 2006.

7. Лях В.И. Физическая культура. Учебник для 1-4 кл.- М., Просвещение, 2008

*Приложение 1.*

**Календарно-тематическое планирование тренировочных занятий**

**группа СОГ-1 первого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятий** | | | **Трудоёмкость**  **(количество академических часов)** | | | **Форма промежуточной (итоговой) аттестации** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** | **В очном формате** | **В дистанционном формате** | |
| **Теоретические подготовка.** | | | | | | | | | |
| **1** | Техника безопасности на занятиях. | | | **1** | **1** | **-** | Беседа, рассказ. | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры. | |
| **2** | Основные правила техники безопасности. Требования к одежде и личной гигиене на занятиях | | | **1** | **1** | **-** | Беседа, рассказ. |
| **3** | История легкой атлетики СССР и России, мира | | | **2** | **2** | **-** |  |
| **4** | Основы техники легкой атлетики и технические виды. | | | **4** | **4** | **-** | Беседа, рассказ. |
| **Общефизическая подготовка** | | | | | | | | | |
| **5** | Изучение и освоение упражнений и комплексов упражнений. Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения на развитие гибкости | | | **18** | **-** | **18** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры | |
| **6** | Развитие общей выносливости через кросс.ОФП | | | **18** | **-** | **18** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **7** | Равномерный и скоростно - силовой бег по стадиону. ОФП(круговаятренировка) | | | **18** | **-** | **18** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **8** | Длительная тренировка кросс по  пересеченнойместности, кросс по стадиону.ОРУ | | | **18** | **-** | **18** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **9** | Развитиеобщей и специальнойвыносливости.Кросс-  поход.ОФП | | | **18** | **-** | **18** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **Технико - тактичесая подготовка** | | | | | | | | | |
| **10** | | Техника высокого, низкого старта. Спринтерский бег. | | **6** | **2** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры | |
| **11** | | Техника прыжков (длина, высота) | | **6** | **2** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **12** | | Техникаметания (мяча, гранаты), толкания (ядра) | | **6** | **2** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **13** | | Техникабега через барьеры | | **6** | **2** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **14** | | Техника бега на средние и длинные дистанций | | **6** | **2** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | | | | | | |
| **15** | | | Специальные беговые упражнения | **7** | **-** | **7** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры | |
| **16** | | | Старт со стартовых колодок | **7** | **-** | **7** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **17** | | | Прыжки в высоту способом перешагивания | **7** | **-** | **7** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **18** | | | Метание мяча, гранаты | **7** | **-** | **7** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **19** | | | Толкание ядра | **7** | **-** | **7** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **20** | | | Барьерный бег | **7** | **-** | **7** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **21** | | | Спринтарский бег ( 30, 60, 100, 200, 400 метров) | **7** | **-** | **7** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **22** | | | Бег на средние дистанций ( 800, 1000, 1500). | **7** | **-** | **7** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **23** | | | Бег на выносливость (3000метров и более)  Кроссовая подготовка по пересеченной местности  ход. | **7** | **-** | **7** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **24** | | | Многоборье | **7** | **-** | **7** | Наблюдение, анализ исполнения |  | |
| **Другие виды спорта** | | | | | | | | | |
| **24** | | Подвижные игры с предметами и без | | **2** | **-** | **2** | Наблюдение | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры | |
| **25** | | Спортивные игры с мячом (баскетбол, пионербол, футбол и др.). | | **2** | **-** | **2** | Наблюдение |
| **26** | | Лыжный спорт | | **3** | **-** | **3** | Наблюдение |
| **27** | | Плавание. | | **3** | **-** | **3** | Наблюдение |
| **Участие в соревнованиях** | | | | | | | | | |
| **28** | | В соответствии с календарным планом муниципального образования | | **4** | **-** | **4** | Контроль | |  |
| **29** | | В соответствии с региональным календарным планом | | **2** | **-** | **2** | Контроль | |  |
| **Контрольные испытания.** | | | | | | | | | |
| **30** | | Сдача контрольно-переводных нормативов | | **2** | **1** | **1** | Сдача контрольных нормативов |  | |
| **Всего:** | | | | **216** | **19** | **197** |  |  | |

**Календарно-тематическое планирование тренировочных занятий**

**На 4 часа**

**группа СОГ-2 первого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятий** | | **Трудоёмкость**  **(количество академических часов)** | | | **Форма промежуточной (итоговой) аттестации** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** | **В очном формате** | **В дистанционном формате** | |
| **Теоретические подготовка.** | | | | | | | | |
| **1** | Техника безопасности на занятиях. | | **1** | **1** | **-** | Беседа, рассказ. | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры. | |
| **2** | Основные правила техники безопасности. Требования к одежде и личной гигиене на занятиях | | **1** | **1** | **-** | Беседа, рассказ. |
| **3** | История легкой атлетики СССР и России, мира | | **3** | **3** | **-** |  |
| **4** | Основы техники легкой атлетики и технические виды. | | **5** | **5** | **-** | Беседа, рассказ. |
| **Общефизическая подготовка** | | | | | | | | |
| **5** | Изучение и освоение упражнений и комплексов упражнений. Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения на развитие гибкости | | **12** | **-** | **12** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры | |
| **6** | Развитие общей выносливости через кросс.ОФП | | **14** | **-** | **14** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **7** | Равномерный и скоростно - силовой бег по стадиону. ОФП(круговаятренировка) | | **14** | **-** | **14** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **8** | Длительная тренировка кросс по  пересеченнойместности, кросс по стадиону.ОРУ | | **12** | **-** | **12** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **9** | Развитиеобщей и специальнойвыносливости.Кросс-  поход.ОФП | | **12** | **-** | **12** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **Технико – тактическая подготовка** | | | | | | | | |
| **10** | | Техника высокого, низкого старта. Спринтерский бег. | **6** | **2** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры | |
| **11** | | Техника прыжков (длина, высота) | **6** | **2** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **12** | | Техникаметания (мяча, гранаты), толкания (ядра) | **6** | **2** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **13** | | Техникабега через барьеры | **6** | **2** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **14** | | Техника бега на средние и длинные дистанций | **6** | **2** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | | | | | |
| **15** | | Специальные беговые упражнения | **3** | **-** | **3** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры | |
| **16** | | Старт со стартовых колодок | **5** | **-** | **5** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **17** | | Прыжки в высоту способом перешагивания | **5** | **-** | **5** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **18** | | Метание мяча, гранаты | **3** | **-** | **3** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **19** | | Толкание ядра | **3** | **-** | **3** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **20** | | Барьерный бег | **3** | **-** | **3** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **21** | | Спринтарский бег ( 30, 60, 100, 200, 400 метров) | **3** | **-** | **3** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **22** | | Бег на средние дистанций ( 800, 1000, 1500). | **3** | **-** | **3** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **23** | | Бег на выносливость (3000метров и более)  Кроссовая подготовка по пересеченной местности  ход. | **3** | **-** | **3** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **24** | | Многоборье | **4** | **-** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |  | |
| **Другие виды спорта** | | | | | | | | |
| **24** | | Подвижные игры с предметами и без | **2** | **-** | **2** | Наблюдение, | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры | |
| **25** | | Спортивные игры с мячом (баскетбол, пионербол, футбол и др.). | **3** | **-** | **3** | Наблюдение, |
| **26** | | Лыжный спорт | **2** | **-** | **2** | Наблюдение, |
| **27** | | Плавание. | **3** | **-** | **3** | Наблюдение, |
| **Участие в соревнованиях** | | | | | | | | |
| **28** | | В соответствии с календарным планом муниципального образования | **3** | **-** | **3** | Контроль | |  |
| **29** | | В соответствий с календарём соревнований в внутри группы СОГ2 | **3** | **-** | **3** | Контроль | |  |
| **Контрольные испытания.** | | | | | | | | |
| **30** | | Сдача контрольно-переводных нормативов | **2** | **1** | **1** | Сдача контрольных нормативов |  | |
| **Всего:** | | | **144** | **21** | **123** |  |  | |

**Календарно-тематическое планирование**

**на период реализации программы (с 01.09.2025 по 31.05.2026 г.)**

**на 6 часов в неделю.**

**группа СОГ-1 второго года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятий** | | **Трудоёмкость**  **(количество академических часов)** | | | **Форма промежуточной (итоговой) аттестации** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** | **В очном формате** | **В дистанционном формате** | |
| **Теоретические подготовка.** | | | | | | | | |
| **1** | Техника безопасности на занятиях. | | **1** | **1** | **-** | Беседа, рассказ. | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры. | |
| **2** | Основные правила техники безопасности. Требования к одежде и личной гигиене на занятиях | | **1** | **1** | **-** | Беседа, рассказ. |
| **3** | История легкой атлетики СССР и России, мира | | **1** | **1** | **-** |  |
| **4** | Основы техники легкой атлетики и технические виды. | | **3** | **3** | **-** | Беседа, рассказ. |
| **Общефизическая подготовка** | | | | | | | | |
| **5** | Изучение и освоение упражнений и комплексов упражнений. Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения на развитие гибкости. | | **17** | **-** | **17** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры | |
| **6** | Развитие общей выносливости через кросс.ОФП | | **18** | **-** | **18** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **7** | Равномерный и скоростно - силовой бег по стадиону. ОФП(круговаятренировка) | | **18** | **-** | **18** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **8** | Длительная тренировка кросс по  пересеченнойместности, кросс по стадиону.ОРУ | | **18** | **-** | **18** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **9** | Развитиеобщей и специальнойвыносливости.Кросс-  поход.ОФП | | **17** | **-** | **17** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **Технико- тактическая подготовка** | | | | | | | | |
| **10** | | Техника высокого, низкого старта. Спринтерский бег. | **6** | **2** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры | |
| **11** | | Техника прыжков (длина, высота) | **6** | **2** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **12** | | Техникаметания (мяча, гранаты), толкания (ядра) | **6** | **2** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **13** | | Техникабега через барьеры | **6** | **2** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **14** | | Техника бега на средние и длинные дистанций | **6** | **2** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | | | | | |
| **15** | | Специальные беговые упражнения | **7** | **-** | **7** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры | |
| **16** | | Старт со стартовых колодок | **8** | **-** | **8** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **17** | | Прыжки в высоту способом перешагивания | **8** | **-** | **8** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **18** | | Метание мяча, гранаты | **7** | **-** | **7** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **19** | | Толкание ядра | **7** | **-** | **7** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **20** | | Барьерный бег | **9** | **-** | **9** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **21** | | Спринтарский бег ( 30, 60, 100, 200, 400 метров) | **7** | **-** | **7** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **22** | | Бег на средние дистанций ( 800, 1000, 1500). | **7** | **-** | **7** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **23** | | Бег на выносливость (3000метров и более)  Кроссовая подготовка по пересеченной местности  ход. | **7** | **-** | **7** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **24** | | Многоборье | **7** | **-** | **7** | Наблюдение, анализ исполнения |  | |
| **Другие виды спорта** | | | | | | | | |
| **24** | | Подвижные игры с предметами и без | **2** | **-** | **2** | Наблюдение, | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры | |
| **25** | | Спортивные игры с мячом (баскетбол, пионербол, футбол и др.). | **3** | **-** | **3** | Наблюдение, |
| **26** | | Лыжный спорт | **2** | **-** | **2** | Наблюдение, |
| **27** | | Плавание | **3** |  | **3** | Наблюдение, |
| **Участие в соревнованиях** | | | | | | | | |
| **28** | | В соответствии с календарным планом муниципального образования | **4** | **-** | **4** | Контроль | |  |
| **29** | | В соответствии с региональным календарным планом | **2** | **-** | **2** | Контроль | |  |
| **Контрольные испытания.** | | | | | | | | |
| **30** | | Сдача контрольно-переводных нормативов | **2** | **1** | **1** | Сдача контрольных нормативов |  | |
| **Всего:** | | | **216** | **17** | **199** |  |  | |

**Календарно-тематическое планирование тренировочных занятий**

**На 4 часа**

**группа СОГ-2 второго года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятий** | | | **Трудоёмкость**  **(количество академических часов)** | | | **Форма промежуточной (итоговой) аттестации** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** | **В очном формате** | **В дистанционном формате** | |
| **Теоретические подготовка.** | | | | | | | | | |
| **1** | Техника безопасности на занятиях. | | | **1** | **1** | **-** | Беседа, рассказ. | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры. | |
| **2** | Основные правила техники безопасности. Требования к одежде и личной гигиене на занятиях | | | **1** | **1** | **-** | Беседа, рассказ. |
| **3** | История легкой атлетики СССР и России, мира | | | **1** | **1** | **-** |  |
| **4** | Основы техники легкой атлетики и технические виды. | | | **5** | **5** | **-** | Беседа, рассказ. |
| **Общефизическая подготовка** | | | | | | | | | |
| **5** | Изучение и освоение упражнений и комплексов упражнений. Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения на развитие гибкости | | | **11** | **-** | **11** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры | |
| **6** | Развитие общей выносливости через кросс.ОФП | | | **12** | **-** | **12** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **7** | Равномерный и скоростно - силовой бег по стадиону. ОФП(круговаятренировка) | | | **12** | **-** | **12** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **8** | Длительная тренировка кросс по  пересеченнойместности, кросс по стадиону.ОРУ | | | **11** | **-** | **11** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **9** | Развитиеобщей и специальнойвыносливости.Кросс-  поход.ОФП | | | **10** | **-** | **10** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **Технико – тактическая подготовка** | | | | | | | | | |
| **10** | | | Техника высокого, низкого старта. Спринтерский бег. | **6** | **2** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры | |
| **11** | | | Техника прыжков (длина, высота) | **6** | **2** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **12** | | | Техникаметания (мяча, гранаты), толкания (ядра) | **6** | **2** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **13** | | | Техникабега через барьеры | **6** | **2** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **14** | | | Техника бега на средние и длинные дистанций | **6** | **2** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **Специально физическая подготовка** | | | | | | | | | |
| **15** | | Специальные беговые упражнения | | **3** | **-** | **3** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры | |
| **16** | | Старт со стартовых колодок | | **3** | **-** | **3** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **17** | | Прыжки в высоту способом перешагивания | | **4** | **-** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **18** | | Метание мяча, гранаты | | **3** | **-** | **3** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **19** | | Толкание ядра | | **3** | **-** | **3** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **20** | | Барьерный бег | | **2** | **-** | **2** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **21** | | Спринтарский бег ( 30, 60, 100, 200, 400 метров) | | **5** | **-** | **5** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **22** | | Бег на средние дистанций ( 800, 1000, 1500). | | **3** | **-** | **3** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **23** | | Бег на выносливость (3000метров и более)  Кроссовая подготовка по пересеченной местности  ход. | | **3** | **-** | **3** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **24** | | Многоборье | | **3** | **-** | **3** | Наблюдение, анализ исполнения |  | |
| **Другие виды спорта** | | | | | | | | | |
| **24** | | Подвижные игры с предметами и без | | **2** | **-** | **2** | Наблюдение, | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры | |
| **25** | | Спортивные игры с мячом (баскетбол, пионербол, футбол и др.). | | **3** | **-** | **3** | Наблюдение, |
| **26** | | Лыжный спорт | | **2** | **-** | **2** | Наблюдение, |
| **27** | | Плавание | | **3** |  | **3** | Наблюдение, |
| **Участие в соревнованиях** | | | | | | | | | |
| **28** | | В соответствии с календарным планом муниципального образования | | **4** | **-** | **4** | Контроль | |  |
| **29** | | В соответствий с календарём соревнований в внутри группы СОГ2 | | **2** | **-** | **2** | Контроль | |  |
| **Контрольные испытания.** | | | | | | | | | |
| **30** | Сдача контрольно-переводных нормативов | | | **2** | **1** | **1** | Сдача контрольных нормативов |  | |
| **Всего:** | | | | **144** | **19** | **125** |  |  | |

**Календарно-тематическое планирование**

**на период реализации программы (с 01.09.2026по 31.05.2027 г.)**

**на 6 часов в неделю.**

**группа СОГ-1 третьего года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятий** | | **Трудоёмкость**  **(количество академических часов)** | | | **Форма промежуточной (итоговой) аттестации** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** | **В очном формате** | **В дистанционном формате** | |
| **Теоретические подготовка.** | | | | | | | | |
| **1** | Техника безопасности на занятиях. | | **1** | **1** | **-** | Беседа, рассказ. | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры. | |
| **2** | Основные правила техники безопасности. Требования к одежде и личной гигиене на занятиях | | **1** | **1** | **-** | Беседа, рассказ. |
| **3** | История легкой атлетики СССР и России, мира | | **-** | **-** | **-** | Беседа, рассказ. |
| **4** | Основы техники легкой атлетики и технические виды. | | **2** | **2** | **-** | Беседа, рассказ. |
| **Общефизическая подготовка** | | | | | | | | |
| **5** | Изучение и освоение упражнений и комплексов упражнений. Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения на развитие гибкости | | **12** | **-** | **12** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры | |
| **6** | Развитие общей выносливости через кросс.ОФП | | **14** | **-** | **14** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **7** | Равномерный и скоростно - силовой бег по стадиону. ОФП(круговаятренировка) | | **14** | **-** | **14** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **8** | Длительная тренировка кросс по  пересеченнойместности, кросс по стадиону.ОРУ | | **12** | **-** | **12** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **9** | Развитиеобщей и специальнойвыносливости.Кросс-  поход.ОФП | | **12** | **-** | **12** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **Технико – тактическая подготовка** | | | | | | | | |
| **10** | | Техника высокого, низкого старта. Спринтерский бег. | **6** | **2** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры | |
| **11** | | Техника прыжков (длина, высота) | **6** | **2** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **12** | | Техникаметания (мяча, гранаты), толкания (ядра) | **6** | **2** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **13** | | Техникабега через барьеры | **6** | **2** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **14** | | Техника бега на средние и длинные дистанций | **6** | **2** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **Специально физическая подготовка** | | | | | | | | |
| **15** | | Специальные беговые упражнения | **10** | **-** | **10** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры | |
| **16** | | Старт со стартовых колодок | **10** | **-** | **10** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **17** | | Прыжки в высоту способом перешагивания | **8** | **-** | **8** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **18** | | Метание мяча, гранаты | **8** | **-** | **8** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **19** | | Толкание ядра | **8** | **-** | **8** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **20** | | Барьерный бег | **12** | **-** | **12** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **21** | | Спринтарский бег ( 30, 60, 100, 200, 400 метров) | **12** | **-** | **12** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **22** | | Бег на средние дистанций ( 800, 1000, 1500). | **12** | **-** | **12** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **23** | | Бег на выносливость (3000метров и более)  Кроссовая подготовка по пересеченной местности  ход. | **10** | **-** | **10** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **24** | | Многоборье | **10** | **-** | **10** | Наблюдение, анализ исполнения |  | |
| **Другие виды спорта** | | | | | | | | |
| **24** | | Подвижные игры с предметами и без | **2** | **-** | **2** | Наблюдение, | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры | |
| **25** | | Спортивные игры с мячом (баскетбол, пионербол, футбол и др.). | **3** | **-** | **3** | Наблюдение, |
| **26** | | Лыжный спорт | **2** | **-** | **2** | Наблюдение, |
| **27** | | Плавание | **3** | **-** | **3** | Наблюдение, |
| **Участие в соревнованиях** | | | | | | | | |
| **28** | | В соответствии с календарным планом муниципального образования | **4** | **-** | **4** | Контроль | |  |
| **29** | | В соответствии с региональным календарным планом | **2** | **-** | **2** | Контроль | |  |
| **Контрольные испытания.** | | | | | | | | |
| **30** | | Сдача контрольно-переводных нормативов | **2** | **1** | **1** | Сдача контрольных нормативов |  | |
| **Всего:** | | | **216** | **15** | **201** |  |  | |

**Календарно-тематическое планирование тренировочных занятий**

**На 4 часа**

**группа СОГ-2 третьего года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятий** | | **Трудоёмкость**  **(количество академических часов)** | | | **Форма промежуточной (итоговой) аттестации** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** | **В очном формате** | **В дистанционном формате** | |
| **Теоретические подготовка.** | | | | | | | | |
| **1** | Техника безопасности на занятиях. | | **1** | **1** | **-** | Беседа, рассказ. | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры. | |
| **2** | Основные правила техники безопасности. Требования к одежде и личной гигиене на занятиях | | **1** | **1** | **-** | Беседа, рассказ. |
| **3** | История легкой атлетики СССР и России, мира | | **1** | **1** | **-** |  |
| **4** | Основы техники легкой атлетики и технические виды. | | **3** | **3** | **-** | Беседа, рассказ. |
| **Общефизическая подготовка** | | | | | | | | |
| **5** | Изучение и освоение упражнений и комплексов упражнений. Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения на развитие гибкости | | **8** | **-** | **8** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры | |
| **6** | Развитие общей выносливости через кросс.ОФП | | **9** | **-** | **9** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **7** | Равномерный и скоростно - силовой бег по стадиону. ОФП(круговаятренировка) | | **10** | **-** | **10** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **8** | Длительная тренировка кросс по  пересеченнойместности, кросс по стадиону.ОРУ | | **8** | **-** | **8** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **9** | Развитиеобщей и специальнойвыносливости.Кросс-  поход.ОФП | | **7** | **-** | **7** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **Технико – тактическая подготовка** | | | | | | | | |
| **10** | | Техника высокого, низкого старта. Спринтерский бег. | **6** | **2** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры | |
| **11** | | Техника прыжков (длина, высота) | **6** | **2** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **12** | | Техникаметания (мяча, гранаты), толкания (ядра) | **6** | **2** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **13** | | Техникабега через барьеры | **6** | **2** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **14** | | Техника бега на средние и длинные дистанций | **6** | **2** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | | | | | |
| **15** | | Специальные беговые упражнения | **4** | **-** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры | |
| **16** | | Старт со стартовых колодок | **5** | **-** | **5** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **17** | | Прыжки в высоту способом перешагивания | **4** | **-** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **18** | | Метание мяча, гранаты | **4** | **-** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **19** | | Толкание ядра | **4** | **-** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **20** | | Барьерный бег | **5** | **-** | **5** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **21** | | Спринтарский бег ( 30, 60, 100, 200, 400 метров) | **10** | **-** | **10** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **22** | | Бег на средние дистанций ( 800, 1000, 1500). | **4** | **-** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **23** | | Бег на выносливость (3000метров и более)  Кроссовая подготовка по пересеченной местности  ход. | **4** | **-** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **24** | | Многоборье | **4** | **-** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |  | |
| **Другие виды спорта** | | | | | | | | |
| **24** | | Подвижные игры с предметами и без | **2** | **-** | **2** | Наблюдение, | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры | |
| **25** | | Спортивные игры с мячом (баскетбол, пионербол, футбол и др.). | **3** | **-** | **3** | Наблюдение, |
| **26** | | Лыжный спорт | **2** | **-** | **2** | Наблюдение, |
| **27** | | Плавание | **3** | **-** | **3** | Наблюдение, |
| **Участие в соревнованиях** | | | | | | | | |
| **28** | | В соответствии с календарным планом муниципального образования | **4** | **-** | **4** | Контроль | |  |
| **29** | | В соответствий с календарём соревнований в внутри группы СОГ2 | **2** | **-** | **2** | Контроль | |  |
| **Контрольные испытания.** | | | | | | | | |
| **30** | | Сдача контрольно-переводных нормативов | **2** | **1** | **1** | Сдача контрольных нормативов |  | |
| **Всего:** | | | **144** | **17** | **127** |  |  | |