



Управление образования и молодежной политики администрации
Павловского муниципального округа Нижегородской области

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя школа № 16 г. Павлово

Принята на заседании
педагогического совета
от « 30 » марта 2022г.
Протокол № 7

Утверждаю:
Директор МАОУ СШ №16 г. Павлово
_____/Коробова В.Г./
« 30 » марта 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно-спортивной направленности
«Легкая атлетика»**

Возраст обучающихся: 10-13 лет
Срок реализации - 2 года

Автор-составитель:
Киселева Анастасия Александровна, педагог
дополнительного образования,
первой квалификационной категории

г. Павлово, 2022 г.

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Легкая атлетика» разработана с целью реализации на создаваемых новых местах дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Легкая атлетика» физкультурно-спортивной направленности базового уровня разработана в соответствии с нормативно-правовыми требованиями развития дополнительного образования детей и в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

Актуальность и отличительные особенности.

Актуальность занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Легкоатлетические упражнения развивают такие качества, как выносливость, волю, трудолюбие; формируют характер, стремление к победе, к саморазвитию, самосовершенствованию, прививают желание вести здоровый образ жизни. Это на сегодняшний день, является наиболее нужным и важным для подрастающего поколения. Необходимое развитие детей, их уровня здоровья характеризуется окружающей их средой.

Отличительные особенности программы – это то, что она, основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В программе отражены основные задачи на этапах двухгодичного цикла тренировки, построение учебно-тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовке; этапе спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Также особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора обучающихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области легкой атлетики. Данная программа создает условия для развития и подъема массовости в городе занимающимися легкой атлетикой.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень освоения: базовый.

Адресат программы: возраст детей, участвующих в реализации данной

программы 10-13 лет.

Цель программы: создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Задачи:

Предметные:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Личностные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся:
- доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность,
- культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Метапредметные:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Срок реализации программы: рассчитан на 2 года.

Объем программы: общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы, составляет 288 учебных часов.

Наполняемость группы: 15 человек.

Режим занятий: 288 часов, 2 года, 1-й год – 144 часа, 2-й год – 144 часа.

Формы организации занятий:

Основная форма занятий – групповая, но также может использоваться фронтальная или индивидуальная форма работы.

Методы проведения занятий: групповые учебно-тренировочные занятия - предполагают усвоение детьми нового материала, отработку основных видов движений; контрольно-проверочные занятия - позволяют определить эффективность процесса подготовки; соревнования - позволяют определить уровень спортивных достижений детей; индивидуальные занятия - предполагают отработку основных видов движений индивидуально с каждым ребенком.

В процессе реализации программы будут использованы следующие **формы обучения:** групповая и индивидуальная. Все занятия (кроме вводного) имеют практико-ориентированный характер.

Прогнозируемые результаты.

Предметные результаты:

Знать:

- историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и в мире;
- Олимпийские игры современности;
- правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах;
- названия разучиваемых легко атлетических упражнений;.
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой.
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты).
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой.
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Демонстрировать:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.
- с максимальной скоростью бегать 30, 60, 100 м, равномерном темпе 10-25 мин.
- стартовать из различных исходных положений.
- отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега.
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий.
- прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов.

– метать небольшие предметы, мячи массой до 150г, гранаты на дальность с места и разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой.

Личностные результаты:

– проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

- организовывать и проводить легкоатлетические упр. во время самостоятельных занятий.

Способы определения результативности: соревнования, эстафеты, тестирования и контрольные старты.

Формы подведения итогов реализации программы: участие в соревнованиях муниципального и областного уровне.

Партнеры программы: МАУ ФОК «Звезда», МБУ ФОК «Метеор», МБУДО «ДЮСШ», МБУ ФОК «Торпедо».

2. Учебный план

Количество часов			Промежуточная аттестация и аттестация по завершении реализации программы.
Теория	Практика	Всего	
1 год обучения			конец уч. года
22	122	144	
2 год обучения			
12	132	144	

Учебный план

(288 часов)

№ п/п	Разделы. Темы	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1.	Спринтерский бег. Равномерный бег. Бег для общей выносливости.	14	32	46	

1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по л/а и подвижных игр.	4		4	
2.	История легкой атлетики.	4		4	
3.	Техника выполнения высокого старта, обучение	2	2	4	
4.	Бег по дистанции (30-40м). Эстафетный бег.		4	4	
5.	Игра «перестрелка».		4	4	
6.	Равномерный бег. Специальные беговые упражнения		4	4	
7.	Комплекс ОРУ у гимнастической стенки.		4	4	
8.	Бег с высокого старта (20—30м). Повторный бег 5х50м с учетом времени.		4	4	Сдача нормативов
9.	Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	2	2	4	
10.	Техника выполнения низкого старта, обучение	2	2	4	
11.	Бег по дистанции (30-40м).		4	4	
12.	Тестирование		2	2	Тестирование
2.Прыжок в длину, метание малого мяча.		2	24	26	
13.	Специальные прыжковые упражнения.	2	4	6	
14.	Прыжки в длину.		4	4	
15.	Метание м/мяча с места.		4	4	
16.	Метание м/мяча с шага, с 3х шагов.		4	4	
17.	Подвижные игры		4	4	
18.	Прыжок в длину, метание малого мяча.		4	4	Сдача нормативов
3. Медленный бег. Бег для общей выносливости.		6	66	72	
19.	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ	2	6	8	
20.	Бег для общей выносливости.Комплекс ОРУ.	2	6	8	
21.	Медленный бег. Комплекс ОРУ у гимнастической стенки.	2	6	8	
22.	Специальные прыжковые упражнения.		8	8	
23.	Прыжки в длину.		8	8	

24.	Элементы спортивных игр, подвижные игры.		8	8	
25.	Бег для общей выносливости. Комплекс ОРУ в парах. Подвижные игры		8	8	
26.	Синхронно выполнять ОРУ в парах.		8	8	
27.	Промежуточная аттестация		4	4	Сдача нормативов
28.	Итоговое занятие		4	4	
4. Прыжки в высоту, через гимнастического коня. Метание копья, молота, ядра		8	68	76	
29.	Специальные прыжковые упражнения.	2	4	6	
30.	Прыжки в высоту		8	8	
31.	Метание копья	2	8	10	
32.	Метание молота		8	8	
33.	Подвижные игры		4	4	
34.	Прыжки через гимнастического коня	2	8	10	
35.	Метание ядра	2	8	10	
36.	Комплекс ОРУ в парах. Подвижные игры		8	8	
37.	Прыжки через гимнастического коня, прыжки в высоту		8	8	
38.	Прыжки через гимнастического коня, прыжки в высоту		4	4	Сдача нормативов
5. Бег с препятствиями. Прыжки в длину с шестом		4	64	68	
39.	Равномерный бег. Специальные беговые упражнения		4	4	
40.	Бег для общей выносливости. Комплекс ОРУ.		4	4	
41.	Бег с препятствиями, разновидность бега	2	8	10	
42.	Комплекс ОРУ в парах. Подвижные игры		4	4	
43.	Прыжки в длину с шестом	2	8	10	
44.	Игра «перестрелка».		4	4	
45.	Бег по дистанции (30-40м).		4	4	
46.	Прыжки в длину с шестом		8	8	
47.	Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ.		4	4	
48.	Бег с препятствиями		8	8	

49.	Промежуточная аттестация		4	4	
50.	Зачетное занятие.		4	4	Зачет
Итого:		34	254	288	

3. Содержание программы

Раздел 1.

Спринтерский бег. Равномерный бег. Бег для общей выносливости.

Теория: Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по л/а и подвижных игр. История легкой атлетики. Техника выполнения высокого старта, обучение. Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Техника выполнения низкого старта, обучение.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: техника выполнения высокого старта, обучение. Бег по дистанции (30-40м). Эстафетный бег. Игра «перестрелка». Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ у гимнастической стенки. Бег с высокого старта (20—30м). Повторный бег 5х50м с учетом времени. Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Техника выполнения низкого старта, обучение. Бег по дистанции (30-40м). Тестирование.

Раздел 2.

Прыжок в длину, метание малого мяча.

Теория: Специальные прыжковые упражнения.

Практика: Освоение навыков специальных прыжковых упражнений. Прыжки в длину. Метание м/мяча с места. Метание м/мяча с шага, с 3х шагов. Подвижные игры. Прыжок в длину, метание малого мяча (сдача нормативов).

Раздел 3.

Медленный бег. Бег для общей выносливости.

Теория: Понятие: медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Бег для общей выносливости. Комплекс ОРУ. Медленный бег. Комплекс ОРУ у гимнастической стенки.

Практика: освоение навыков медленного бега, разновидность бега, ОРУ. Бег для общей выносливости. Комплекс ОРУ. Медленный бег. Комплекс ОРУ у гимнастической стенки. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Бег для общей выносливости. Комплекс ОРУ в парах. Подвижные игры. Синхронно выполнять ОРУ в парах.

Промежуточная аттестация. Итоговое занятие.

Раздел 4.

Прыжки в высоту, через гимнастического коня. Метание копья, молота, ядра.

Теория: Специальные прыжковые упражнения. Метание копья. Прыжки через гимнастического коня. Метание ядра.

Практика: Специальные прыжковые упражнения. Освоение навыков прыжка в длину, метания копья, молота. Подвижные игры. Освоение навыков прыжка через гимнастического коня, метания ядра. Подвижные игры. Комплекс ОРУ.

Раздел 5.

Бег с препятствиями. Прыжки в длину с шестом.

Теория: Понятие: бег с препятствиями, разновидность бега. Прыжки в длину с шестом.

Практика: Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. Бег для общей выносливости. Комплекс ОРУ. Освоение навыков физической подготовки: бег с препятствиями, разновидность бега, прыжки в длину с шестом. Комплекс ОРУ в парах. Подвижные игры. Игра «перестрелка». Бег по дистанции (30-40м). Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ.

Комплекс организационно-педагогических условий

4. Календарный учебный график

к программе «Легкая атлетика» на 2022 - 2023 учебный год

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
01.09.2022	30.05.2023	36	144	2 раза в неделю по 2 часа 40 минут, перерыв для детей между каждым занятием 5-10 минут.

Календарный учебный график

к программе «Легкая атлетика» на 2023 - 2024 учебный год

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
--	---	-----------------------------	-----------------------------	----------------------

01.09.2023	30.05.2024	36	144	2 раза в неделю по 2 часа 40 минут, перерыв для детей между каждым занятием 5-10 минут.
------------	------------	----	-----	--

5. Формы контроля, аттестации

Текущий контроль осуществляется систематически, по итогам изучения разделов программы и фиксируется в журнале учета работы педагога дополнительного образования.

Формы текущего контроля: тестирования, сдача нормативов.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по итогам учебного года (май) самостоятельно педагогом дополнительного образования. Во время проведения промежуточной аттестации может присутствовать администрация МАОУ СШ №16 г. Павлово.

В ходе проведения аттестации определяется уровень теоретической, практической подготовки обучающихся в форме зачета.

Теоретическая подготовка проверяется через тестирование и фиксируется в Протоколе результатов промежуточной аттестации.

Критерии оценки:

Высокий уровень – обучающийся допустил не более одной ошибки.

Средний уровень – обучающийся допустил не более трех ошибок.

Допустимый уровень – обучающийся допустил более трех ошибки.

Практическая подготовка проверяется через сдачу нормативов и фиксируется в Протоколе результатов промежуточной аттестации.

Результаты по итогам сдачи нормативов анализируются педагогом дополнительного образования по следующим уровням: высокий, средний, допустимый.

Результатом промежуточной аттестации является среднее значение между уровнями теоретической и практической подготовки, которое фиксируется в Протоколе промежуточной аттестации.

Протокол результатов промежуточной аттестации в 20__ - 20__ учебном году

Детское объединение: _____
 Год обучения: _____
 Руководитель ДО: _____

№	Ф.И.О. обучающегося	Теоретическая	Практическая	Результат
---	---------------------	---------------	--------------	-----------

		подготовка	подготовка	Уровень аттестации
1	Петров И.	высокий	средний	высокий

Уровень аттестации обучающегося: высокий, средний, допустимый.

6. Оценочный материал

Диагностическая карта контроля уровня обученности группы №__

(ФИО педагога)

Месяц, год

№ п/п	ФИ	Теоретич. знания	Практич. умения и навыки	Участие в соревнованиях	Итого
1.					
2.					
3.					

Нормативы общей физической подготовки

Девушки

№	Упражнения	уровень	Возраст, лет						
			11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	высокий	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5
		средний	6,1	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	5,0
		допустимый	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,5
2	Прыжок в длину, см	высокий	180	190	200	210	220	230	235
		средний	170	180	190	200	210	220	225

		допустимый	160	170	180	190	200	210	215
3	Метание мяча, см (м/набивной)	высокий	350	355	430	480	545	580	600
		средний	275	300	350	390	445	470	500
		допустимый	235	250	300	340	385	405	450

Юноши

№	Упражнения	уровень	Возраст, лет						
			11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	высокий	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0
		средний	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
		допустимый	6,6	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0
2	Прыжок в длину, см	высокий	190	200	210	220	230	240	250
		средний	180	190	200	210	220	230	240
		допустимый	170	180	190	200	210	220	230
3	Метание мяча, см (м/набивной)	высокий	380	430	465	565	695	795	810
		средний	310	350	415	435	530	600	630
		допустимый	270	305	390	395	430	480	520

Теоретический тест по лёгкой атлетике

1 год обучения

1. С низкого старта бегут:
а – на короткие дистанции; б – на средние дистанции; в – на длинные дистанции; г – кроссы.
2. Бег на длинные дистанции развивает:
а – гибкость; б – ловкость; в – быстроту; г – выносливость.
3. Один из способов прыжка в высоту называется:
а – перешагивание; б – перекачивание;
в – переступание; г – перемахивание.
4. Специальная обувь для бега называется:
а – кеды; б – пуанты; в – сланцы; г – шиповки.
5. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной:
а – 10 м; б – 15 м; в – 20 м; г – 30 м.
6. Какое физическое качество проверяют тестом «подтягивание на перекладине» у учащихся общеобразовательных школ:
а – силу; б – ловкость; в – выносливость; г – координацию.
7. К спортивным видам лёгкой атлетики не относятся:
а – прыжки в длину с разбега; б – прыжки в высоту с разбега; в – прыжки в длину с места; г – прыжки в воду.
8. Проверка спортсмена на употребление фармакологических препаратов, запрещённых к применению, называется _____ контроль.
9. Назовите спортивные метательные снаряды:
а – мяч; б – граната; в – копьё; г – диск;
д – молот; е – ядро; ж – булава; з – гантели.
10. Кто из перечисленных российских спортсменов не является легкоатлетом:
а – Елена Исимбаева; б – Валерий Борзов; в – Валерий Брумель; г – Александр Карелин.
11. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной:
а – 10 м; б – 15 м; в – 20 м; г – 30 м.
12. Бег по пересечённой местности называется:
а – пробежка; б – марш-бросок; в – кросс; г – конкур.
13. Какой ногой выполняется отталкивание в прыжках в высоту способом «перешагивание»?

а – ближней к планке; б – дальней от планки; в – двумя сразу.

14. В переводе с латинского слово «спорт» означает:

а – развивать; б – развлекаться;

в – соревноваться; г – совершенствовать.

15. Какого способа прыжка в длину не существует?

а – «ножницы»; б – «прогнувшись»;

в – «согнув ноги»; г – «перекидной».

2 год обучения

1. В лёгкой атлетике спортивный снаряд ядро:

а – толкают; б – бросают; в – метают; г – кидают.

2. В чём состоит главное назначение спортивной одежды и обуви?

а – создавать комфортный микроклимат тела;

б – отличать мальчиков и девочек;

в – скрывать некрасивые части тела;

г – поддерживать чистоту тела.

3. Гиподинамия – это следствие:

а – понижения двигательной активности; б – нехватки витаминов в организме;

в – повышение двигательной активности; г – чрезмерного питания.

4. Заключительной фазой прыжка в высоту или длину является:

а – отталкивание; б – разбег; в – полёт; г – приземление.

5. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:

а – самочувствие, аппетит, работоспособность;

б – частоту дыхания, частоту сердечных сокращений;

в – наличие болевых ощущений;

г – потоотделение, желание тренироваться

6. Стайер – это:

а – бегун на короткие дистанции; б – бегун на длинные дистанции;

в – прыгун тройным прыжком; г – прыгун в высоту с шестом

7. Бег с остановками и изменениями направления по сигналу развивает:

а- координацию движений; б – быстроту реакции;

в – технику движений; г – выносливость.

8. Каким должен быть пульс в состоянии покоя?

а- 170 – 180 уд./мин; б - 120 – 130 уд./мин;

в - 70 – 80 уд./мин; г - 30 – 40 уд./мин

9. Слово «Паралимпийский» игры произошло от слияния двух слов «para» и

«olympic» и обозначает:

- а – вторые Олимпийские игры; б – парные Олимпийские игры;
- в – двойные Олимпийские игры; г – совместные Олимпийские игры.

10. Представителями какого вида спорта являются спортсменки Елена Исимбаева, Ольга Бондаренко, Татьяна Лебедева, Елена Романова:

- а – гимнастика; б – лёгкая атлетика; в – синхронное плавание.

11. На каких Олимпийских играх современности впервые был применён низкий старт в спринте:

- а – на Играх I Олимпиады; б – на Играх III Олимпиады;
- в – на Играх V Олимпиады; г – на Играх VI Олимпиады/

12. Каким должен быть пульс при выполнении лёгкой физической нагрузки?

- а- 50 – 70 уд./мин; б - 140 – 160 уд./мин;
- в -100 – 120 уд./мин; г - 170 – 210 уд./мин.

13. Джоггинг – это обозначение:

- а – бег с высокого старта; б – бег трусцой;
- в – бег с ускорением; г – бег по пересечённой местности.

14. Главная фаза в технике метания снарядов является:

- а- финальное усилие; б – замах;
- в – разбег; г – бросковые шаги.

15. Самым эффективным способом прыжка в высоту является:

- а – «перекат»; б – «перекидной»;
- в – «фосбери-флоп»; г – «перешагивание».

16. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время

- а - подвижных игр; б – прыжков со скакалкой;
- в – прыжков в длину с разбега; г – скоростно-силовых упражнений.

17. Чем измеряется длина разбега в прыжках в длину с разбега?

- а – метром; б – ступнями;
- в – «на глазок»; г – беговыми шагами.

18. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является:

- а – сильное выталкивание ногами;
- б – разноимённая работа рук;
- в – быстрое выпрямление туловища;
- г – быстрый разгон.

19. В каком виде соревнований по лёгкой атлетике обязательно присутствуют судьи по стилю:

- а – спринт; б – прыжки в высоту;

в – спортивная ходьба; г – прыжки с шестом.

20. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является:

а – сильное выталкивание ногами;

б – разноимённая работа рук;

в – быстрое выпрямление туловища;

г – быстрый разгон.

7.Методическое обеспечение

№ п/п	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
	Беседа Лекция Занятие-практикум комбинированное занятие; практическая работа	Словесные, наглядные, практические индивидуальная работа	Презентация, видеоролик Экран, ноутбук, мультимедийный проектор, колонки	Обсуждение, тестирование

Условия реализации программы

8. Кадровое обеспечение

Занятия проводит педагог дополнительного образования по данной направленности с соответствующим образованием.

9.Материально-техническое обеспечение программы

1. Стадион (пришкольная площадка) с беговой дорожкой, с местами для прыжков и метаний

2 . Оборудованный спортивный зал с беговой дорожкой, с местами для прыжков и метаний.

3. Мяч для метания, мяч набивной.

4. Секундомер

5. Конусы сигнальные

6. Гимнастический конь

7. Шиповки для прыжков в высоту

8. Молот (массой 3кг, 4кг, 5кг, 6кг, 7,26кг)
9. Копье (массой 600 г, 700 г, 800 г)
10. Ядро (массой 3кг, 4кг, 5кг, 6кг, 7,26кг)
11. Препятствие для бега с препятствиями
12. Планка для прыжков с шестом
13. Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом
14. Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом
15. Буфер для останова ядра
16. Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении (толкание ядра)
17. Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении (метание диска)
18. Шиповки для бега на короткие дистанции
19. Шиповки для бега на средние и длинные дистанции
20. Шиповки для бега с препятствиями (стипель-чеза)
21. Шиповки для метания копья
22. Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом
23. Шиповки для тройного прыжка
24. Пистолет стартовый и патроны

10. Список литературы

Нормативная правовая документация

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (действующая редакция).
2. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 (ред. 2020 года) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
6. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций". Методические рекомендации по реализации

образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

8. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».

9. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. р (ред. от 30.03.2020).

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".

11. Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).

12. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).

13. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 ноября 2021 г. № АБ-1898/06 «О направлении методических рекомендаций. Методические рекомендации по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

14. Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.

15. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

16. Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».

17. Устав и нормативно-локальные акты МАОУ СШ №16 г. Павлово

Для педагога:

1. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016.

2. Германов Г.Н., Е.Г. Цуканова Легкая атлетика для школьников / Г.Н. Германов und Е.Г. Цуканова. - М.: LAP LambertAcademicPublishing, 2018.

Интернет-ресурсы:

1. <http://reftrend.ru/835574.html>
2. http://www.do-oc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view
3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146>
4. http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye_dejstvija_v_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U
5. <http://леснаяшкола.рф/documents/Uroki/Basketbol.pdf>