

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ХОРИНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «04» 09 2023 г.,  
протокол № 1

«Утверждаю»:

Директор МАУ ДО  
«Хоринская ДЮСШ»

Доржиев.Б.О.

Приказ № 105 «07» 09 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
«Лёгкая атлетика»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 7 - 17 лет  
Срок реализации: 3 года (648)  
Уровень программы: стартовый базовый

Автор - составитель:  
Ерзикова Галина Алексеевна  
Тренер-преподаватель

с. Хоринск, 2023

## **Оглавление**

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

1.3. Содержание программы

2. Комплекс организационно педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

2.2. Условия реализации программы

2.3. Формы аттестации

2.4. Оценочные материалы

2.5. Методические материалы

2.6. Список литературы

# 1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Основные характеристики программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» (далее - Программа) реализуется в соответствии **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (статья 75, пункт 2) «Об образовании в РФ» <https://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii-v-rf/75/>
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/>
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14". <https://docs.cntd.ru/document/420207400>
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; <https://rg.ru/documents/2015/06/08/vospitanie-dok.html>
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»). [https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document\\_metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf](https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document_metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf)
- Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"/// Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №2. <https://укцсон.пф/upload/documents/informatsiya/organizatsiya-otdykha-i-ozdorovleniya-detey/3.%20%D0%A1%D0%9F%202.4.3648-20.pdf>
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020г. № ВБ – 976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий» <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73931002/>
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>
- Устав МАУ ДО «Хоринская ДЮСШ»

[https://hor-dyussh.buryatschool.ru/upload/buryaschor\\_dyussh\\_new/files/f5/79/f5791e833c772dc7641399ea89b98004.pdf](https://hor-dyussh.buryatschool.ru/upload/buryaschor_dyussh_new/files/f5/79/f5791e833c772dc7641399ea89b98004.pdf)

**Актуальность:** Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности

**Обучение включает в себя следующие основные предметы:**

Лёгкая атлетика

**Вид программы:**

**Модифицированная программа** – это программа, в основу которой, положена примерная (типовая) программа либо программа, разработанная другим автором но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Адресат программы:** 7-17 лет

Младшие школьники: 7-10 (11) лет

Средние школьники: 10 (11) – 14 лет

Старшие школьники: 14-17 лет

**Младшие школьники: 7-9 (10) лет:** ведущей становится учебная деятельность. В психологии ребенка появляются различные новообразования, такие как *развитие словесно-логического, рассуждающего мышления, увеличивается объем внимания, повышается его устойчивость, развиваются навыки переключения и распределения*. Дети данного возраста имеют следующие особенности: импульсивность, желание действовать быстро и незамедлительно, часто не подумав, не взвесив все обстоятельства. В любых начинаниях, трудностях или намеченных целях у детей хорошо выражена возрастная слабость волевой регуляции поведения.

<https://multiurok.ru/blog/psikhologho-piedagoghichieskaia-kharakteristika-dietiei-mladshiegho-shkol-nogho-voznrast.html>

**Средние школьники: 11–14 лет.** Подростковый возраст обычно характеризуют как *переломный, переходный, критический, но чаще как возраст полового созревания*. Л. С. Выготский различал три точки созревания: *органического, полового и социального*. Л. С. Выготский перечислял несколько основных групп наиболее ярких интересов подростков, которые он назвал доминантами. Это «эгоцентрическая доминанта» (*интерес подростка к собственной личности*); «доминанта дали» (*установка подростка на обширные, большие масштабы, которые для него гораздо более субъективно приемлемы, чем ближние, текущие*,

сегодняшние); «доминанта усилия» (тяга подростка к сопротивлению, преодолению, к волевым напряжениям, которые иногда проявляются в упорстве, хулиганстве, борьбе против воспитательского авторитета, протеста и других негативных проявлениях); «доминанта романтики» (стремление подростка к неизвестному, рискованному, к приключениям, к героизму).

<https://nsportal.ru/shkola/inostrannye-yazyki/library/2015/12/14/psihologo-pedagogicheskaya-harakteristika-detey>

**Старшие школьники:15-18 лет.** Ведущее место в учебной деятельности у старших школьников занимают мотивы, связанные с самоопределением и подготовкой к взрослой жизни. Главным становится поиск смысла жизни. Ведь выбор профессии во многом определяет эти поиски. Да еще и многопредметность нашего обучения. Школьники овладевают философией, они стремятся познать окружающий мир, выявить основные его закономерности. Знания являются основой для формирования отношения школьников к разным явлениям мира, к людям, к законам, природе.

<https://ped-kopilka.ru/pedagogika/starshii-shkolnyi-voznrast-harakteristika-kratko.html>

### **Срок и объем освоения программы:**

Срок реализации Программы - 3 года

- «Стартовый уровень» - 1 год обучения, 216 педагогических часов;
- «Базовый уровень» - 2 год обучения, 216 педагогических часов;
- «Продвинутый уровень» - 3 год обучения, 216 педагогических часов;

**Форма обучения:** очная

**Особенности организации образовательной деятельности:** группы разновозрастные

### **Режим занятий**

<b>Предмет</b>	<b>Стартовый уровень</b>	<b>Базовый уровень</b>	<b>Продвинутый уровень</b>
<b>Лёгкая атлетика</b>	6 час. в неделю; 216 часов в год.	6 час. в неделю; 216 часов в год.	6 час. в неделю; 216 часов в год.

## 1.2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

**Цель:** развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма; - освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; - освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

**Образовательные задачи:** обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;

**Обучающие (предметные):**

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.
- развивать познавательный интерес к лёгкой атлетике
- приобретать определенные знания, умения, навыки, компетенции и т.п.;
- формировать теоретические знания, характерные для данного вида деятельности.

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

**Развивающие (метапредметные)**

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

**Ожидаемые результаты:**

- желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики
- стремление овладеть основами техники бега, прыжков, метания
- расширение знаний по вопросам правил соревнований.
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
- освоить технику бега на короткие и средние дистанции.
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции.
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания. - интерес родителей к занятию ребенка в кружке.

	<b>Стартовый уровень</b>	<b>Базовый уровень</b>	<b>Продвинутый уровень</b>
<b>Знать</b>	Историю развития лёгкой атлетики , технику безопасности, о дисциплинарных мерах во время тренировок, теорию и технику начальной подготовки, материальную часть	Основу техники лёгкой атлетики, правила соревнований. О дисциплинарных мерах во время тренировок и соревнований	Совершенствование техники бега
<b>Уметь</b>	Бегать на короткие и средние дистанции	Смотреть проекцию, работать над техникой , бегать на дистанции и на результат.	Бегать на высоком техническом уровне, оценивать свои возможности, самостоятельно принимать решения
<b>Владеть</b>	Техникой бега на начальном этапе обучения	Отдельными элементами техники бега , навыками бега на длинный дистанции , соревновательным опытом	Знаниями и умениями бега на соревнованиях, лидерскими качествами

**1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**  
**«Лёгкая атлетика»**  
**Стартовый уровень (1 год обучения)**  
**Учебный план**

Таблица 1.3.1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	«Правила здоровья»	109	6	103	Текущий контроль
1.1	1. Правила безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	60	2	58	
1.2	Физические качества человека.	7	2	5	
1.3	Комплекс утренней гимнастики.	42	2	40	
2	Бег на короткие дистанции	29	7	22	Текущий контроль, мониторинг
2.1	Теоретическая подготовка (показ	2	2	-	
2.2	Бег в медленном и быстром темпе.	2	2	-	
2.3	Прямолинейный бег и бег с изменением направления.	25	3	22	
3	Прыжки в длину.	78	13	65	Текущий контроль
3.1	Прыжки в длину с места	2	2	-	
3.2	Прыжки в длину с разбега.	2	2	-	
3.3	Прыжки в высоту. Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе Прыжки со скакалкой	2	1	1	
3.4	Метание малого мяча	42	4	38	соревнования
3.5	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	30	4	26	Промежуточная аттестация
	Всего	216	26	190	



## Содержание учебного плана Стартовый уровень (1 год обучения)

### 1. «Правила здоровья»

---

1.1 Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Правила безопасности на занятиях, оборудование, инвентарь на занятиях. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Режим дня.

1.2 Особенности развития физических качеств человека. Общеразвивающие упражнения.

1.3 Комплексы упражнений для занятий в домашних условиях, в режиме выходного дня.

### 2. Бег на короткие дистанции

---

2.1 Теоретическая подготовка. Развитие бега в нашей стране и за рубежом. Техника безопасности.

2.2 Техника бега в медленном и быстром темпе (положение головы и туловища, постановка ноги на опору, вынос вперед маховой ноги, движения рук).

2.3 Прямолинейный бег и бег с изменением направления движения.

### 3. Прыжки в длину

---

- Прыжки в длину с места.

– Техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. – Техника устойчивого и мягкого приземления после прыжка.

### 4. Прыжки в высоту

---

- Обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе.

– Обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

### 5. Метание малого мяча

---

- Обучить правильному держанию и выбрасыванию малого мяча.

– Обучить метанию малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п. - стоя лицом в направлении метания.

– Обучить метанию малого мяча в цель (2х2) с расстояния 3-4 метра.

### 6. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики

---

- Игры с бегом: «Волк во рву», «Жмурки», «Акула и рыбки», эстафеты.

– Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов». –

Игры с мячом: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».

**Лёгкая атлетика»**  
**«Базовый уровень» (2 год обучения)**  
**Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	63	6	57	Текущий контроль
1.1	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие выносливости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости.	22	2	20	
1.2	Бег на короткие и средние дистанции.	21	2	19	
1.3	Прыжковые упражнения.	20	2	18	мониторинг
2	Метание малого мяча.	39	4	35	Текущий контроль
2.1	Силовые упражнения	10	1	9	Текущий контроль
2.2	Упражнения на выносливость	9	1	8	
2.3	Упражнения на гибкость	11	1	10	мониторинг
2.4	Психологическая устойчивость	9	1	8	
3	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	114	10	104	
3.1	Правила поведения, безопасность при обращении с инвентарём и бега	1	1	-	Текущий контроль
3.2	Изготовка, корректировка позы, при беге на старте	21	2	19	
3.3	Подготовка	18	2	16	
3.4	Выполнение старта )	22	2	20	
3.5	Выполнение старта и финиша в целом	51	2	49	соревнования

3.6	Эстафеты	1	1	-	Промежуточная аттестация
	<b>Всего</b>	<b>216</b>	<b>20</b>	<b>196</b>	

### Содержание учебного плана «Базовый уровень» (2 год обучения)

#### ***Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.***

Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях лёгкой атлетикой. Физическая культура человека. Влияние занятий лёгкой атлетикой на формирование положительных качеств личности.

#### ***2.Общеразвивающие упражнения.***

Обучение основам техники легкоатлетических упражнений. Упражнения для развития ловкости, координации движений, быстроты двигательной реакции, силовых качеств, скоростной выносливости, гибкости.

#### ***3.Бег на короткие и средние дистанции.***

Обучение основам техники бега.

- Бег в медленном и быстром темпе.
- Прямолинейный бег и бег с изменением направления.
- Техника выполнения высокого старта и стартового разгона.
- Бег с преодолением различных препятствий прыжками.

Соревнования.

#### ***4.Прыжковые упражнения.***

- Правила безопасности на занятиях по прыжкам.
- Техника отталкивания прыжков в длину с разбега
- Техника приземления после прыжка с высоты до 70 см.
- Техника прыжков в длину с места.
- Техника прыжков в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега.
- Техника прыжков в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

Соревнования.

#### ***5. Метание малого мяча.***

- Правила безопасности на занятиях по метанию малого мяча.

- Техника метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние.
- Метание малого мяча с двух-трёх шагов разбега.
- Метание малого мяча в цель (1,5х1,5) с расстояния 4-5м.

#### **6. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.**

- Правила безопасности при занятиях подвижными играми
- Игры с бегом: «Знамя», «Выше ноги от земли», «Выручай!», «Лапта».
- Игры с прыжками: «Кузнечики», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Бой петухов».
- Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».

#### **7. Эстафеты.**

Совершенствовать двигательные навыки и способствовать развитию физических качеств.

### **Лёгкая атлетика» «Продвинутый уровень» (3 год обучения) Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	50	2	48	Текущий контроль
1.1	Разминка	20	-	20	
1.2	Упражнения на развитие общей выносливости, силы, ловкости, гибкости	14	1	13	
1.3	Подвижные и спортивные игры	16	1	15	Текущий контроль
2	ОФП. Развитие физических качеств. Физическая культура человека.	44	5	39	
2.1	Волевые и моральные качества	4	2	4	мониторинг
2.2	Развитие специальных физических качеств(сила, выносливость, гибкость)	34	2	32	
2.3	Психологическая подготовка	6	1	5	

3	Бег на короткие и средние дистанции	122	5	117	Текущий контроль
3.1	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	2	-	
3.2	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики Совершенствование элементов техники в беге на 3-5 м.	32	2	30	Текущий контроль
3.3	Учебно-тренировочный бег на дистанции 100,200,400,800,м	34	-	34	мониторинг
3.4	Комплексный бег на дистанции 400,800,1500,м	52	-	52	соревнования
3.5	Эстафеты Судейская и инструкторская практика.	2	1	1	Промежуточная аттестация
	<b>Всего</b>	<b>216</b>	<b>32</b>	<b>204</b>	

### **«Продвинутый уровень» (3 год обучения) Содержание учебного плана**

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

История развития лёгкой атлетики. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов по лёгкой атлетике. Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях лёгкой атлетикой. Места занятий, их оборудование и подготовка.

#### **2. ОФП. Развитие физических качеств.**

Физическая культура человека:

- здоровый образ жизни, закаливание;
- проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Развитие физических качеств: силы, выносливости, координации, скорости, ловкости, гибкости.

#### **3. Бег на короткие и средние дистанции**

- Развитие бега в нашей стране и за рубежом;
- Правила соревнований по беговым видам;
- Техника бега с максимальной скоростью по прямой дистанции;
- Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции;
- Специальные беговые легкоатлетические упражнения.

#### **4. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»**

---

- Правила безопасности на занятиях по прыжкам;
- Отработка отдельных элементов прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- Подбор индивидуального разбега для каждого ученика.

#### **5. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»**

- Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега;  
Отработка отдельных элементов прыжков в высоту способом «перешагивание»;
- Подбор индивидуального разбега для каждого ученика;
- Прыжок в высоту с полного разбега.

#### **6. Метание малого мяча**

---

- Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча;
- Правила соревнований по метанию мяча;
- Метания малого мяча в цель (1,5x1,5) с расстояния 5-6 метров;
- Упражнения в жонглировании мячами;
- Броски набивных мячей массой до 3кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди);
- Способы бросков и ловли мячей различных по весу и размеру.

#### **7. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики**

---

- Способы двигательной деятельности (организация досуга средствами физической культуры);
- Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами лёгкой атлетики;
- Игры с бегом: «Футбол», «баскетбол», «Русская лапта»;
- Игры с прыжками: «Кузнечики», «Прыжок за прыжком», « Выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.
- Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».

#### **8. Эстафеты**

---

- Разновидности эстафет. Способы передачи эстафеты. Зона для передачи эстафетной палочки. Определение контрольной отметки (допуска). Эстафетный бег.
- Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов, лазанием и перелезанием. Комбинированные эстафеты.

## 2. Комплекс организационно - педагогических условий

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	36 недель
Количество учебных дней	1 год 216 час. - 108 дней 2 год 216 час. - 108 дней 3 год 216 час. - 108 дней
Даты начала и окончания учебного года	С 1 сентября по 31 мая
Сроки промежуточной аттестации	апрель- май.

### 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика (заполнить)		
Материально-техническое обеспечение	- для занятия лёгкой атлетики помещение должно быть стандартным, с определенной дистанцией; - тренажеры		
Получено по Программе «Новые места»:	Барьер легкоатлетический	шт.	10
	Брус для отгалкивания	шт.	5
	Палочка эстафетная	шт.	5
	Стартовые колодки пар	пар	5
	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	компл.	5
	Гири спортивные	компл.	1
	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	шт.	1
	Конь гимнастический	шт.	2
	Мат гимнастический	шт.	10
	Мяч для метания	шт.	3
	Мячи набивные	компл.	4
	Рулетка тип 1	шт.	1
	Рулетка тип 2	шт.	1
	Рулетка тип 3	шт.	1
	Рулетка тип 4	шт.	1
	Скамейка гимнастическая	шт.	5
	Стенка гимнастическая	шт.	2
Колокол сигнальный	шт.	1	
Конус тип 1	шт.	5	
Конус тип 2	шт.	10	
Барьер для бега	шт.	1	
Кадровое обеспечение	<i>Тренер-преподаватель Среднее профессиональное образование</i>		

### 2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

- **Формами аттестации являются:**
- Наблюдение
- Тестирование
- Сдача контрольных нормативов (тестов) по видам спорта
- Выступление на официальных соревнованиях
- Выполнение разрядных требований Единой Всероссийской спортивной квалификации.

### 2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Таблица 2.4.1.

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень теоретической подготовки учащихся	Теория и методика обучения «легкоатлеты », тестирование.
Уровень ОФП	Методические рекомендации по организации и проведению тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности обучающихся 1–11 классов по учебному предмету «Физическая культура»
Уровень СФП	Нормативы ГТО
Оценочные материалы	Ссылка: <a href="https://cloud.mail.ru/public/JfGo/EadkP8Se3">https://cloud.mail.ru/public/JfGo/EadkP8Se3</a>

### 2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

#### Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Объяснительно-иллюстративный
- Игровой
- Дискуссионный

#### Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Практическое занятие
- Беседа
- Встреча с интересными людьми
- Диспут
- Игра



- Мастер-класс
- Семинар
- Мини-чемпионат
- Турнир

### **Педагогические технологии:**

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Здоровье-сберегающая технология

### **Дидактические материалы**

- . Сборники
- . Инструкции

## Список литературы

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.
9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М. 1982г.
10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 56329272446943365375691549892248362578707919110

Владелец Доржиев Б. О.

Действителен с 22.03.2023 по 21.03.2024