В спортивно-оздоровительных группах (СОГ) 1-5 годов обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (время академическое);

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

**Режим учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительных группах**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Минимальный  возраст для зачисления | Минимальное число учащихся в группе | Количество  учебных часов в неделю | Требования  по ОФП |
| 1 | 7-8 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП |
| 2 | 9-10 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП |
| 3 | 11-13 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП |
| 4 | 14-15 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП |
| 5 | 16-18 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП |

**1.10.Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Начало учебного года*** | 01 сентября |
| ***Окончание учебного года*** | 31 мая |
| ***Режим работы*** | Общее количество часов в год 234ч. (для одной группы) |
| ***Объем***  ***учебно-тренировочной***  ***нагрузки в неделю***  ***(на одну группу)*** | Количество часов в неделю 6ч. |
| ***Продолжительность одного занятия*** | Продолжительность занятия – 2 ак. часа по 45 минут.  После 45 минут занятий организуется перерыв длительностью 10 минут для проветривания помещения и отдыха учащихся.  Практическое занятие на местности, экскурсия в своем населенном пункте – 4 часа.  Проведение одного дня похода, загородной экскурсии – 8 часов. |

**2.Учебный план**

**СОГ- 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | | **Формы аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 4 | 4 |  | | Опрос |
| 2. | Общая физическая подготовка | 96 | 2 | 94 | | Опрос, тестирование |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 92 | 2 | 90 | | Опрос, тестирование |
| 4. | Техническая подготовка | 38 | 2 | 36 | | Опрос, тестирование |
| 5. | Контрольные нормативы | 4 |  | 4 | | Тестирование |
| 6. | Участие в соревнованиях и показательных выступлениях | по календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | |  |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | в процессе занятий в сетке часов | | | | Опрос, тестирование |
| 8. | Психологическая подготовка | в процессе занятий в сетке часов | | | | Опрос, тестирование |
| **ИТОГО:** | | 234 | 10 | | 224 |  |

**СОГ – 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | | **Формы аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 4 | 4 |  | | Опрос |
| 2. | Общая физическая подготовка | 96 | 2 | 94 | | Опрос, тестирование |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 92 | 2 | 90 | | Опрос, тестирование |
| 4. | Техническая подготовка | 38 | 2 | 36 | | Опрос, тестирование |
| 5. | Контрольные нормативы | 4 |  | 4 | | Тестирование |
| 6. | Участие в соревнованиях и показательных выступлениях | по календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | |  |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | в процессе занятий в сетке часов | | | | Опрос, тестирование |
| 8. | Психологическая подготовка | в процессе занятий в сетке часов | | | | Опрос, тестирование |
| **ИТОГО:** | | 234 | 10 | | 224 |  |

**СОГ 3 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | | **Формы аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 4 | 4 |  | | Опрос |
| 2. | Общая физическая подготовка | 114 | 2 | 112 | | Опрос, тестирование |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 82 | 2 | 80 | | Опрос, тестирование |
| 4. | Техническая подготовка | 30 | 2 | 28 | | Опрос, тестирование |
| 5. | Контрольные нормативы | 4 |  | 4 | | Тестирование |
| 6. | Участие в соревнованиях и показательных выступлениях | по календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | |  |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | в процессе занятий в сетке часов | | | | Опрос, тестирование |
| 8. | Психологическая подготовка | в процессе занятий в сетке часов | | | | Опрос, тестирование |
| **ИТОГО:** | | 234 | 10 | | 224 |  |

**СОГ 4 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | | **Формы аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 4 | 4 |  | | Опрос |
| 2. | Общая физическая подготовка | 112 | 2 | 110 | | Опрос, тестирование |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 82 | 2 | 80 | | Опрос, тестирование |
| 4. | Техническая подготовка | 32 | 2 | 30 | | Опрос, тестирование |
| 5. | Контрольные нормативы | 4 |  | 4 | | тестирование |
| 6. | Участие в соревнованиях и показательных выступлениях | по календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | |  |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | в процессе занятий в сетке часов | | | | Опрос, тестирование |
| 8. | Психологическая подготовка | в процессе занятий в сетке часов | | | | Опрос, тестирование |
| **ИТОГО:** | | 234 | 10 | | 224 |  |

**СОГ 5 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | | **Формы аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 4 | 4 |  | | Опрос |
| 2. | Общая физическая подготовка | 112 | 2 | 110 | | Опрос, тестирование |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 82 | 2 | 80 | | Опрос, тестирование |
| 4. | Техническая подготовка | 32 | 2 | 30 | | Опрос, тестирование |
| 5. | Контрольные нормативы | 4 |  | 4 | | Тестирование |
| 6. | Участие в соревнованиях и показательных выступлениях | по календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | |  |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | в процессе занятий в сетке часов | | | | Опрос, тестирование |
| 8. | Психологическая подготовка | в процессе занятий в сетке часов | | | | Опрос, тестирование |
| **ИТОГО:** | | 234 | 10 | | 224 |  |

**Требования к результатам реализации программы**

Требования к результатам освоения дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ отражают индивидуальные, общественные и государственные потребности, и включают личностные, метапредметные и предметные результаты. Особенность заключается в том, что многие приобретённые знания и способы деятельности имеют значимость для других предметных областей и формируются при их изучении

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**Личностные результаты:**

-дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты:**

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Предметные результаты:**

-формирование знаний о легкой атлетике  и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой  свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

**Ожидаемые конечные результаты реализации программы**

— укрепить здоровье детей и развить правильное отношение к здоровому образу жизни;

— сформировать нравственные ценности: доброты, милосердия, отзывчивости, дружбы;

— сформировать у детей навыки самостоятельной деятельности;

— повысить спортивные показатели юных спортсменов на соревнованиях различного уровня.