

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 48 им. Р.М. Каменева»

Принята решением педагогического совета
Протокол от «30» 08 2021 г. № 1

Утверждена приказом МБОУ
«Средняя общеобразовательная
школа № 48 им. Р.М.Каменева»

от «31» 08 2021 г. № 80



И.о. директора _____ В.В. Пыхтина

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ

«Легкая атлетика»
(стартовый уровень)

Срок реализации - 2 года
Возраст обучающихся: 7-11 лет

Педагог дополнительного образования
Солнцев Александр Иванович

Курск - 2021

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка.

Актуальность

Настоящая программа разработана в рамках реализации Федерального проекта «Успех каждого ребенка», на основе требований:

– Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 01.07.2020);

– Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07.2020);

– Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

– Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;

– Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996р;

– Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р;

– Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

– Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));

Направленность – физкультурно-спортивная. Программа направлена на освоение теоретических и практических знаний учащимися, формирование двигательных умений и навыков в процессе изучения техники легкоатлетических видов, а также коррекции ошибок и неточностей в процессе выполнения технических элементов.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной программы опирается на поэтапное освоение учащимися, предлагаемого курса, даёт возможность воспитанникам с

разным уровнем восприятия учебного материала и освоить те этапы сложности, которые соответствуют их возрастным способностям.

Индивидуальный подход базируется на личностноориентированном подходе к ребёнку, при помощи создания педагогом «ситуации успеха» для каждого учащегося, таким образом данная методика повышает эффективность и результативность образовательного процесса. Подбор упражнений и заданий осуществляется на основе метода наблюдения педагогом за практической деятельностью воспитанника на занятии. Особенность данной программы заключается в использовании нетрадиционных форм работы с родителями, то есть включение их в активную совместную деятельность, а именно в участие в «Семейных легкоатлетических турнирах», мероприятиях, посвященных различным праздничным датам и др.

Адресат программы – младший школьный возраст – это возраст, когда ребёнок проходит первый этап школьного образования, он охватывает период с 7 до 11 лет. В этот период складывается специфическая интеллектуальная способность общего характера – умение действовать в уме. Как нельзя лучше этот процесс мышления представлен в занятиях лёгкой атлетикой, поэтому она признана оптимальным материалом или моделью для развития способностей действовать в уме. Развитие мышления в лёгкой атлетике складывается, как искусственно-естественный процесс, в котором «искусственная» составляющая определяется усилиями учащегося. Развитое мышление юного легкоатлета характеризуется такими показателями, как самостоятельность, практичность, дисциплинированность, изобретательность, самообладание. Эти пять показателей являются основополагающими при формировании мышления юного спортсмена.

Дидактические принципы

Работа с учащимися строится на основе системы дидактических принципов:

- принцип развивающего и воспитывающего обучения;
- принцип добровольности;
- принцип сознательности и активности учащихся;
- принцип дифференцированного обучения;
- принцип связи теории с практикой;
- принцип социокультурного соответствия;
- принцип наглядности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип психологической комфортности в коллективе.

Объем и срок освоения программы – Программа рассчитана на 2 учебных года, общее количество часов 72, 36 часов в год, 1 час в неделю. Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Наполняемость учебной группы – 15 – 30 человек.

Уровень программы – стартовый.

Формы обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса. Организация образовательного процесса происходит в сформированных разновозрастных группах; состав группы – постоянный; занятия групповые; виды учебных занятий: комбинированные (теория и практика), учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

Цель и задачи программы

Цель – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию, укреплению здоровья ребенка через обучение лёгкой

атлетике.

Задачи:

Образовательные – познакомить с историей лёгкой атлетики, обучить основным спортивным приемам и правилам, дать воспитанникам теоретические и практические знания по лёгкой атлетике, познакомить с правилами проведения на соревнованиях и турнирного поведения, научить детей навыкам самостоятельной работы над своими ошибками, умению делать выводы и ставить задачи на будущее, помочь овладеть приёмами тактики бега на короткие и средние дистанции;

Личностные – прививать навыки самодисциплины, воспитать целеустремленность, самообладание, бережное отношение ко времени, воспитывать уважение к сопернику, самодисциплину, умение владеть собой и добиваться цели, заложить идеи развития у учащихся собственной активности, целеполагания, личной ответственности.

Метапредметные – развивать навыки групповой и индивидуальной работы, развивать внимание, качества настоящего спортсмена (волю к победе, уверенность в себе, своих возможностях и т.д.)

Содержание программы
Учебный план 1 год обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма
		всего	теория	практика	
1.	Раздел 1. Теоретические знания	4	4		Собеседование
1.1.	Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России	1	1		
1.2.	История развития легкоатлетического спорта	1	1		
1.3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	1		
1.4.	Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль	1	1		
2.	Раздел 2. Общефизическая подготовка	8	1	7	Выполнение нормативов
2.1.	Строевые упражнения	1		1	
2.2.	Гимнастические упражнения	1		1	
2.3.	Легкоатлетические упражнения	4	1	3	
2.4.	Подвижные и спортивные игры	2		2	
3.	Раздел 3. Бег на короткие дистанции	8	2	6	Выполнение нормативов
3.1.	Бег с ускорением на 30-60 метров с последующим бегом по инерции	2		2	
3.2.	Беговые упражнения	2	1	1	

3.3	Прыжковые упражнения	2	1	1	
3.4.	Стартовые упражнения	2		2	
4.	Раздел 4. Бег на средние и длинные дистанции	8	4	4	Тестирование
4.1.	Спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам	2	1	1	
4.2.	Равномерный кросс 35 – 45 минут	2	1	1	
4.3.	Бег на отрезках	2	1	1	
4.4.	Занятия другими видами легкой атлетики	2	1	1	
5.	Раздел 5. Спортивная ходьба	8	2	6	Тестирование
5.1.	Спортивная ходьба на отрезках	1		1	
5.2.	Спортивная ходьба в чередовании с бегом	2	1	1	
5.3.	Специальные беговые упражнения	3	1	2	
5.4	Упражнения с отягощениями	1		1	
5.6.	Спортивные игры	1		1	
	Итого:	36	13	23	

Содержание программы 1 года обучения

I. Теоретические занятия

1. **Физическая культура и спорт в России:** физическая культура, как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения; почетные спортивные звания; единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития легкой атлетики; место легкой атлетики в общей системе физического воспитания; всероссийские соревнования школьников; личное и общественное значение занятий физкультурой и спортом; легкая атлетика, как наиболее доступный для занятий вид спорта, имеющий прикладное значение; международные спортивные связи русских спортсменов и их значение в укреплении мира и дружбы между народами.

2. **История развития легкоатлетического спорта:** место легкой атлетики в программе древнегреческих и современных Олимпийских игр; легкая атлетика в дореволюционной России; развитие легкой атлетики в СССР после Октябрьской социалистической революции; легкая атлетика в современном обществе; развитие юношеской легкой атлетики – резерва сборной команды страны; рекорды юношей, девушек и взрослых.

3. **Краткие сведения о строении и функциях организма человека:** общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем; система кровообращения и значение крови; нервная система и краткое понятие о механизме нервной деятельности; ознакомление с расположением основных мышечных групп; работоспособность мышц и подвижность в суставах; влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани; дыхание и газообмен, легкие, значение дыхания для жизнедеятельности организма; воздействие физических упражнений на дыхательную систему; понятие об утомлении и перетренированности; задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

4. **Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль:** гигиенические требования к местам занятий и соревнований; временные ограничения и противопоказания к занятиям легкой атлетикой; причины травм и их профилактика; использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания организма; понятие о тренированности и спортивной форме; значение массажа и самомассажа; личная гигиена спортсмена; вред курения и употребления спиртных напитков; гигиена в быту; правильное питание спортсмена; что нужно знать о тренировке; врачебный контроль и самоконтроль; оказание первой медицинской помощи при обмороке, растяжении связок, ушибах и переломах; дисциплина и поведение во время учебно-тренировочных занятий и соревнований с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев.

5. **Места занятий, оборудование, инвентарь:** беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция; оборудование мест для учебно-тренировочных занятий и соревнований; инвентарь для учебно-тренировочных занятий и соревнований; одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий и соревнований.

6. **Основы техники видов легкой атлетики:** общая характеристика техники легкоатлетических упражнений; индивидуальные особенности выполнения техники движений; взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований; качественные показатели техники – эффективность и экономичность движений легкоатлета.

7. **Методика обучения и тренировка:** обучение и тренировка, как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств; применение в процессе обучения дидактических принципов педагогики; роль учебно-наглядных пособий и технических средств для правильного обучения и повышения эффективности учебно-тренировочных занятий; важность соблюдения режима дня для достижения спортивных результатов; определение и исправление ошибок; особенности организации и планирование учебно-тренировочных занятий с детьми, подростками и юношами; перспективное (многолетнее) планирование; индивидуальный план, дневник; разминка, ее значение в учебно-тренировочном занятии и соревновании; участие в соревнованиях.

8. **Инструкторская и судейская практика:** виды соревнований; ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах и в целом; подготовка мест занятий и соревнований; судейская коллегия, ее состав и обязанности; права и обязанности судей, участников, тренеров-преподавателей, руководителей команд; оценка достижений в легкой атлетике; положение о соревнованиях для различных возрастных групп; принципы составления расписания соревнований; организация и проведение соревнований в качестве судей на различных видах и судейских должностях; самостоятельное проведение разминки; самостоятельное проведение учебнотренировочных занятий в помещении, на стадионе и на местности; обеспечение безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

9. **Техника безопасности:** техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях; предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях; первая помощь при травмах.

II. Практические занятия

1. **Общая физическая подготовка** (для всех учебных групп и для спортсменов всех специализации).

Задачи обучения и тренировки:

- развитие систем и функций организма занимающихся, овладение ими разнообразными умениями и навыками;
- воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества;
- создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

Средства общей физической подготовки: средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами: (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.), и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гимнастика).

Упражнения из других видов спорта.

- Упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения в равновесии и в сопротивлении. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах. Прыжки через козла, коня. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.
- Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, переход в «мостик», «полушпагат», «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180* и 360*, «колесо» (переворот боком).
- Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад, умение держать игрока с мячом и без мяча и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.
- Ручной мяч. Ведение мяча, ловля мяча, броски мяча, броски мяча левой и правой рукой, броски мяча по воротам, двусторонняя игра по упрощенным правилам.
- Футбол. Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной игры. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.
- Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками и метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов, лазанием и перелезаниями. Комбинированные эстафеты.

- Лыжный спорт. Ознакомление с лыжным инвентарем и уход за ним. Построение с лыжами и на лыжах, переноска лыж, повороты на месте переступанием. Обучение технике передвижения на лыжах, тренировка: обучение лыжным ходам, подъемах на лыжах скользящим и ступающим шагом, обучение спуску на лыжах в основной стойке, обучение торможению плугом. Групповые лыжные прогулки от 3 до 5 километров. Участие в лыжных соревнованиях. Лыжные однодневные походы.

Характер и дозировка упражнений общей физической подготовки определяются (подбираются) с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности занимающихся, их индивидуальных особенностей, вида специализации в легкой атлетике, периодизации учебно-тренировочного процесса и конкретных задач учебно-тренировочного процесса и конкретных задач учебно-тренировочного занятия. **2. Бег на короткие дистанции**

Задачи обучения и тренировки:

- обучение основам техники легкоатлетических упражнений;
- обучение технике высокого и низкого стартов;
- обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям;
- всестороннее физическое развитие детей;
- воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств; □
улучшение координации движений и гибкости.

Средства и методы обучения спортивной технике: применение специальных подводящих упражнений: бег с ускорением на 30-60 метров с последующим бегом по инерции, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения.

Специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 метров с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Специальные упражнения барьериста; прыжки в длину и высоту с разбега, метание мячей и набивных мячей; кроссы, участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 300 метров, прыжках в длину, высоту, барьерном беге и по общефизической подготовке.

3. Бег на средние и длинные дистанции

Задачи обучения и тренировка техники и тактики:

1. Создание правильного представления о технике бега.
2. Определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся.
3. Обучение технике бега по прямой, вход в поворот, бега по повороту и выхода с него.
4. Обучение технике высокого и ознакомление с техникой низкого старта.
5. Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции.
6. Обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции.
7. Развитие общей выносливости.
8. Развитие быстроты и прыгучести.
9. Развитие координации движений, подвижности, гибкости.

Средства и методы обучения технике и тактике бега

Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег на прямых ногах, прыжкообразный бег).

Различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке. Бег по прямой в медленном темпе, среднем темпе на отрезках 40 – 120 м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку. Бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 100 метров. Бег по виражу с выходом на прямую. Групповой бег с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150 метров. Бег с высокого старта на отрезках до 40 метров самостоятельно и под команду. Выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта. Бег на отрезках 60 – 120 метров с переключением на финишное ускорение.

Средства и методы тренировки.

Основными средствами тренировки являются спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам (борьба за мяч, игра в баскетбол, футбол, регби и др.) и различные виды эстафет; равномерный кросс 35 – 45 минут. Бег на отрезках 30 – 60 метров с околопредельной скоростью, бег по сигналу с различных стартовых положений (сидя, лежа, лежа на спине и т.д.) на отрезках до 40 метров. Повторный бег на отрезках 120 – 150 метров в полсилы. Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах и различные прыжки на лестнице. Занятия другими видами легкой атлетики (прыжки в длину, барьерный бег) и другими видами спорта (лыжи, плавание). Туристические походы и пешие прогулки до 8 километров.

4. Спортивная ходьба

Задачи обучения и тренировки:

- обучение основам бега и спортивной ходьбы;
- изучение техники бега по прямой, высокого и низкого стартов;
- изучение техники ходьбы – закрепление навыка постановки ноги на грунт;
- обучить движению рук и поворота таза;
- дать представление о ритме ходьбы;
- развитие быстроты, гибкости, силы и общей выносливости.

Средства обучения спортивной технике

Ходьба в медленном и быстром темпе с акцентированным перекатом с пятки на носок; то же укороченным (40 – 50 см) и нормальным шагом; имитация движений рук в медленном и быстром темпе; ходьба с различным положением рук (вверх, в стороны, за головой, за спиной, с движением одной рукой), соблюдая правильную осанку и ритм движений; ходьба в затруднительных условиях (с отягощением, преодоление подъемов и спусков, с изменением направления – «змейкой» и т.п.); имитация поворота таза, стоя на одной и двух ногах; движения таза при ходьбе укороченным и нормальным шагом.

Основные средства тренировки

Спортивная ходьба на отрезках от 50 до 500 метров при изучении техники спортивной ходьбы с частотой 180 – 190 шагов в минуту. Спортивная ходьба в чередовании с бегом 10 – 12 километров.

Специальные беговые упражнения. Бег с низкого и высокого старта, бег с хода на 30 – 60 метров. Пробегание отрезков от 100 до 400 метров в медленном, среднем и быстром темпе.

Изучение техники лыжных ходов, подъемов и спусков. Прохождение тренировочной дистанции – 3, 5, 10 километров.

Упражнения с отягощениями (гантелями, грифом и дисками от штанги, подтягивания на перекладине, отжимания), прыжки в длину и многоскоки, метание набивного мяча из различных положений, метание теннисного мяча и гранаты. Упражнения на гибкость и координацию движений. Спортивные игры (баскетбол, футбол, легкая атлетика, ручной мяч) – изучение техники игровых приемов,

двусторонней игры.

Учебный план 2 год обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Раздел 1. Теоретические знания	5	5		Собеседование
1.1	Тема 1. Техника безопасности. Места занятий, оборудование, инвентарь	1	1		
1.2.	Тема 2. Основы техники видов легкой атлетики	1	1		
1.3.	Тема 3. Закаливание и здоровье	1	1		
1.4.	Тема 4. Методика обучения и тренировка	1	1		
1.5	Тема 5. Инструкторская и судейская практика	1	1		
2.	Раздел 2. Общефизическая подготовка	3		3	Выполнение нормативов
2.1.	Гимнастические упражнения	1		1	
2.2.	Легкоатлетические упражнения	1		1	
2.3.	Подвижные и спортивные игры	1		1	
3.	Раздел 3. Бег на короткие дистанции	10	3	7	Выполнение нормативов
3.1.	Спринтерский бег на контролируемых скоростях	2	1	1	
3.2.	Беговые и прыжковые упражнения в обычных и облегченных условиях	1		1	
3.3	Стартовые упражнения	2	1	1	
3.4.	Специальные беговые упражнения	1		1	
3.5.	Упражнения с отягощениями и на тренажерах	1		1	
3.6.	Эстафеты, старт и стартовые упражнения	2	1	1	
3.7.	Кроссы, спринтерский бег и беговые упражнения в облегченных и затрудненных условиях	1		1	
4.	Раздел 4.Бег на средние и длинные дистанции	12	2	10	Тестирование
4.1.	Бег на средних и длинных отрезках	3		3	
4.2.	Кросс	3		3	
4.3.	Различные прыжковые упражнения	3	1	2	
4.4.	Комплексы упражнений	3	1	2	
5.	Раздел 5. Спортивная ходьба	6	2	4	Тестирование
5.1.	Специальные упражнения	2	1	1	

5.2.	Ходьба в переменном темпе на отрезках	1		1	
5.3.	Специальные беговые и прыжковые упражнения	2	1	1	
5.4	Подвижные и спортивные игры	1		1	
	Итого:	36	12	24	

Содержание программы 2 года обучения

I. Теоретические занятия

1. Физическая культура и спорт в России: физическая культура, как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения; почетные спортивные звания; единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития легкой атлетики; место легкой атлетики в общей системе физического воспитания; всероссийские соревнования школьников; личное и общественное значение занятий физкультурой и спортом; легкая атлетика, как наиболее доступный для занятий вид спорта, имеющий прикладное значение; международные спортивные связи русских спортсменов и их значение в укреплении мира и дружбы между народами.

2. История развития легкоатлетического спорта: место легкой атлетики в программе древнегреческих и современных Олимпийских игр; легкая атлетика в дореволюционной России; развитие легкой атлетики в СССР после Октябрьской социалистической революции; легкая атлетика в современном обществе; развитие юношеской легкой атлетики – резерва сборной команды страны; рекорды юношей, девушек и взрослых.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека: общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем; система кровообращения и значение крови; нервная система и краткое понятие о механизме нервной деятельности; ознакомление с расположением основных мышечных групп; работоспособность мышц и подвижность в суставах; влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани; дыхание и газообмен, легкие, значение дыхания для жизнедеятельности организма; воздействие физических упражнений на дыхательную систему; понятие об утомлении и перетренированности; задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

4. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль: гигиенические требования к местам занятий и соревнований; временные ограничения и противопоказания к занятиям легкой атлетикой; причины травм и их профилактика; использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания организма; понятие о тренированности и спортивной форме; значение массажа и самомассажа; личная гигиена спортсмена; вред курения и употребления спиртных напитков; гигиена в быту; правильное питание спортсмена; что нужно знать о тренировке; врачебный контроль и самоконтроль; оказание первой медицинской помощи при обмороке, растяжении связок, ушибах и переломах; дисциплина и поведение во время учебно-тренировочных занятий и соревнований с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев.

5. Места занятий, оборудование, инвентарь: беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция; оборудование мест для учебно-тренировочных занятий и соревнований; инвентарь для учебно-тренировочных занятий и соревнований; одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий и соревнований.

6. Основы техники видов легкой атлетики: общая характеристика техники легкоатлетических упражнений; индивидуальные особенности выполнения техники движений; взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований; качественные показатели техники – эффективность и экономичность движений легкоатлета.

7. Методика обучения и тренировка: обучение и тренировка, как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств; применение в процессе обучения дидактических принципов педагогики; роль учебно-наглядных пособий и технических средств для правильного обучения и повышения эффективности учебно-тренировочных занятий; важность соблюдения режима дня для достижения спортивных результатов; определение и исправление ошибок; особенности организации и планирование учебно-тренировочных занятий с детьми, подростками и юношами; перспективное (многолетнее) планирование; индивидуальный план, дневник; разминка, ее значение в учебно-тренировочном занятии и соревновании; участие в соревнованиях.

8. Инструкторская и судейская практика: виды соревнований; ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах и в целом; подготовка мест занятий и соревнований; судейская коллегия, ее состав и обязанности; права и обязанности судей, участников, тренеров-преподавателей, руководителей команд; оценка достижений в легкой атлетике; положение о соревнованиях для различных возрастных групп; принципы составления расписания соревнований; организация и проведение соревнований в качестве судей на различных видах и судейских должностях; самостоятельное проведение разминки; самостоятельное проведение учебнотренировочных занятий в помещении, на стадионе и на местности; обеспечение безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

9. Техника безопасности: техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях; предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях; первая помощь при травмах.

II. Практические занятия

1. Общая физическая подготовка (для всех учебных групп и для спортсменов всех специализаций).

Задачи обучения и тренировки:

- развитие систем и функций организма занимающихся, овладение ими разнообразными умениями и навыками;
- воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества;
- создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

Средства общей физической подготовки: средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гимнастика).

Упражнения из других видов спорта.

Упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения в равновесии и в сопротивлении. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах. Прыжки через козла, коня. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой; Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, переход в «мостик», «полушпагат», «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180* и 360*, «колесо» (переворот боком);

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад, умение держать игрока с мячом и без мяча и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам;

Ручной мяч. Ведение мяча, ловля мяча, броски мяча, броски мяча левой и правой рукой, броски мяча по воротам, двусторонняя игра по упрощенным правилам;

Футбол. Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной игры. Двусторонняя игра по упрощенным правилам;

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками и метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов, лазанием и перелезаниями. Комбинированные эстафеты;

Лыжный спорт. Ознакомление с лыжным инвентарем и уход за ним. Построение с лыжами и на лыжах, переноска лыж, повороты на месте переступанием. Обучение технике передвижения на лыжах, тренировка: обучение лыжным ходам, подъемах на лыжах скользящим и ступающим шагом, обучение спуску на лыжах в основной стойке, обучение торможению плугом. Групповые лыжные прогулки от 3 до 5 километров. Участие в лыжных соревнованиях. Лыжные однодневные походы.

Характер и дозировка упражнений общей физической подготовки определяются (подбираются) с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности занимающихся, их индивидуальных особенностей, вида специализации в легкой атлетике, периодизации учебно-тренировочного процесса и конкретных задач учебно-тренировочного процесса и конкретных задач учебно-тренировочного занятия.

2. Бег на короткие дистанции Задачи обучения и тренировки:

- обучение технике бега по прямой и по повороту;
- обучение технике низкого старта и стартового разбега;
- обучение технике бега при выходе с виража на прямую;
- обучение финишированию;
- воспитание скоростно-силовых, скоростных и силовых качеств, специальной выносливости спринтера;
- приобретение соревновательного опыта

Средства и методы обучения спортивной технике: спринтерский бег на контролируемых скоростях, беговые и прыжковые упражнения в обычных и

облегченных условиях. Стартовые упражнения – старт с ходьбы или медленного бега; старт с падения; старт с опорой на одну руку; низкий старт с опорой рук на высоте 30 – 40 см от беговой дорожки; бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях; просмотр киноколясок и техники бега сильнейших спортсменов. Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения; специальные беговые упражнения; спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300 метров; упражнения с отягощениями и на тренажерах; эстафеты, старт и стартовые упражнения; бег с переменной темпа движения. Подвижные и спортивные игры. Кроссы, спринтерский бег и беговые упражнения в облегченных и затрудненных условиях (бег в гору 4*- 30*; бег по песку, по снегу, против ветра, бег с отягощениями (1,5 – 2,5 кг) на голених, бег с отягощениями 2 – 5 кг на поясе; бег по наклонной дорожке 4*- 30*, бег с использованием искусственной тяги 7 – 8 кг и т.д.); упражнения типа «спрыгивание – выпрыгивание»; прыжки в длину с укороченного разбега; упражнения с ядром – броски вперед и через голову и т.д.; участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 200, 300, 400 метров, эстафетах 4 x 100 м, 4 x 400 м.

3. Бег на средние и длинные дистанции

Задачи обучения и тренировки: дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактических задач, поставленных для групп начальной подготовки.

1. Ознакомление и обучение технике бега на виражах в условиях манежа.
2. Обучение технике стартового разбега.
3. Обучение технике старта с опорой на одну руку, применяемого в основном в беге на 800 и 1500 метров.
4. Обучение технике с изменением ритма и скорости бега.
5. Ознакомление с тактикой бега чемпионов Олимпийских игр В. Куца, П. Болотникова, Т. Казанкиной, С. Мастерковой и др.
6. Развитие общей физической подготовленности.
7. Дальнейшее развитие общей выносливости и развитие специальной выносливости.
8. Развитие скоростно-силовых качеств.
9. Воспитание морально-волевых качеств.

Средства и методы обучения и тренировки: дальнейшее обучение и совершенствование средств и методов, перечисленных для групп начальной подготовки.

Повторный бег на средних и длинных отрезках; равномерный кросс до 1 часа; темповый бег; «фартлек», переменный бег; бег в гору; контрольный бег. Повторный бег на отрезках до 1500 метров в условиях манежа; повторный бег на отрезках до 300 метров с изменением ритма и скорости бега; переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом. Различные прыжковые упражнения на одной ноге, с сопротивлением партнера, прыжки в глубину. Комплекс упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки (упражнения с набивными мячами, для мышц живота, различные упражнения в парах и групповые).

Одним из основных контрольных вступительных тестов для бегунов на средние и длинные дистанции является бег в равномерном темпе от 6 до 12 минут. Наблюдать за сохранением темпа и самочувствия после бега (внешние признаки утомления, пульс, частота дыхания).

4. Спортивная ходьба

Задачи обучения и тренировки:

- совершенствование техники спортивной ходьбы;
- развитие быстроты, силы, гибкости, координации движений;

развитие общей и специальной выносливости.

Средства и методы обучения спортивной технике: применяются специальные упражнения скорохода, рекомендуемые для предыдущей возрастной группы, на больших отрезках дистанции и при более высокой скорости ходьбы, повторное прохождение отрезков дистанции 200 –1000 метров со средней и околопредельной скоростью (не нарушая правил ходьбы).

Ходьба в переменном темпе на отрезках 1000 – 3000 метров с поддержанием высокой частоты шагов (190 – 200 шагов в минуту). Длительная ходьба в равномерном темпе (походы) до 25 километров.

Специальные беговые и прыжковые упражнения, совершенствование техники бега на отрезках 30 –100 метров.

Пробегание отрезков дистанции от 200 до 800 метров со средней и высокой скоростью. Бег в равномерном темпе по пересеченной местности 10 – 15 километров.

Бег на лыжах. Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение тренировочной дистанции 10 – 15 километров в равномерном и переменном темпе. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам (дистанция 5, 10 километров).

Подвижные и спортивные игры (легкая атлетика, баскетбол, футбол и др.) в подготовительном периоде тренировки.

Планируемые результаты освоения Программы 1 года обучения

В результате освоения программы учащиеся должны **знать**:

- основы истории развития лёгкой атлетики в России;
- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья;
- профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- В результате освоения программы учащиеся должны **уметь**:
- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований; выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в соревнованиях по лёгкой атлетике;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Метапредметные результаты освоения программы:

- ставить учебные задачи в соответствии с предполагаемой деятельностью;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- умение работать в группах;
- развитие способностей подростков.

Личностные результаты освоения программы:

- ориентация на понимание причин успеха в учебной и спортивной деятельности;

- способность к самооценке на основе критерия успешности спортивной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- устойчиво-позитивное отношение к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты освоения Программы 2 года обучения

В результате освоения программы учащиеся должны знать:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по лёгкой атлетике;
- техническую и тактическую подготовку; строевые команды;
- методику развития физических качеств; общие рекомендации к созданию презентаций;

В результате освоения программы учащиеся должны уметь:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия;
- выполнять технические действия в соревнованиях по лёгкой атлетике;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним;

Метапредметные результаты освоения Программы:

- умение работать как индивидуально, так и в группах;
- развитие способностей подростков.
- развитие физических способностей подростков.
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей в решении учебных и познавательных задач, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты

на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Личностные результаты освоения Программы:

- способность к самооценке на основе критерия успешности спортивной деятельности;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- сформированная мотивация на достижения в спорте;
- здоровый образ жизни.

РАЗДЕЛ 2

**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ
РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Формы аттестации

№	Название раздела	Формы аттестации/контроля
1	Раздел 1. Основы знаний. 2ч.	<i>Входящий контроль:</i> Беседа, наблюдение
2	Раздел 2. Технические и тактические приемы. 34ч.	<i>Текущий контроль:</i> Беседа, педагогическое наблюдение, устный, самооценка или рефлексия, взаимооценка, практическое задание, самооценка, практическое задание, тестирование. <i>Промежуточный контроль:</i> опрос, компетентностные тесты, самостоятельная работа, устное тестирование, контрольный зачёт.

Оценочные материалы

Для проверки и оценки освоения теории и практики на каждом уровне обучения используются следующие пакеты диагностических методик.

Теория: перечень вопросов и заданий.

Практика: результаты работы на тренировке.

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Оценка образовательно-предметных результатов		
<p>Учащиеся в основном усвоили:</p> <ul style="list-style-type: none"> – понятия техника метания, высокий старт, низкий старт, стартовый разгон. Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. – дополнительные сведения в области раздела физической культуры и спорта; – основы техники безопасности; – правила регулирования своей физической нагрузки. <p>Учащиеся могут с помощью педагога:</p> <ul style="list-style-type: none"> – организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и различных подвижных игр. – обучить учащихся технике и тактике; – развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции; – развивать двигательные способности; – формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга. 	<p>Учащиеся достаточно знают:</p> <ul style="list-style-type: none"> – понятия техника метания, высокий старт, низкий старт, стартовый разгон. Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. – дополнительные сведения в области раздела физической культуры и спорта; – основы техники безопасности; – правила регулирования своей физической нагрузки. <p>Учащиеся могут уверенно:</p> <ul style="list-style-type: none"> – организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и различных подвижных игр. – обучить учащихся технике и тактике; – развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции; – развивать двигательные способности; – формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга. 	<p>Учащиеся полностью представляют:</p> <ul style="list-style-type: none"> – понятия техника метания, высокий старт, низкий старт, стартовый разгон. Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. – дополнительные сведения в области раздела физической культуры и спорта; – основы техники безопасности; – правила регулирования своей физической нагрузки. <p>Учащиеся могут свободно:</p> <ul style="list-style-type: none"> – организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и различных подвижных игр. – обучить учащихся технике и тактике; – развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции; – развивать двигательные способности; – формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга

Оценка метапредметных результатов

<p>Недостаточно развиты: – умение планировать свою деятельность, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении, умение контролировать и оценивать действия;</p> <p>– умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий;</p> <p>– умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников.</p>	<p>Достаточно развиты: – умение планировать свою деятельность, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении, умение контролировать и оценивать действия;</p> <p>– умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий; – умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников</p>	<p>Уверенно развиты: – умение планировать свою деятельность, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении, умение контролировать и оценивать действия;</p> <p>– умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий; – умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников</p>
---	---	---

Оценка личностных результатов

<p>Недостаточно развиты: – формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;</p> <p>– понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;</p> <p>– понимание основных принципов культуры безопасного, здорового образа жизни;</p> <p>– знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;</p> <p>– готовность и способность к саморазвитию и самообучению;</p>	<p>Достаточно развиты: – формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;</p> <p>– понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;</p> <p>– понимание основных принципов культуры безопасного, здорового образа жизни;</p> <p>– знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;</p> <p>– готовность и способность к саморазвитию и самообучению;</p>	<p>Уверенно развиты: – формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;</p> <p>– понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;</p> <p>– понимание основных принципов культуры безопасного, здорового образа жизни;</p> <p>– знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;</p> <p>– готовность и способность к саморазвитию и самообучению;</p>
--	--	--

<p>– уважительное отношение к иному мнению;</p> <p>– приобретение основных навыков сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками; – этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;</p> <p>– умение управлять своими эмоциями;</p> <p>– дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; – навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;</p> <p>– оказание бескорыстной помощи окружающим.</p>	<p>– уважительное отношение к иному мнению;</p> <p>– приобретение основных навыков сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками; – этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;</p> <p>– умение управлять своими эмоциями;</p> <p>– дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; – навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;</p> <p>– оказание бескорыстной помощи окружающим.</p>	<p>– уважительное отношение к иному мнению;</p> <p>– приобретение основных навыков сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками; – этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;</p> <p>– умение управлять своими эмоциями;</p> <p>– дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; – навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат; – оказание бескорыстной помощи окружающим.</p>
--	--	---

Для оценки предметных, мета предметных, личностных результатов учащихся на стартовом уровне применяются мониторинг на этапах вводного контроля в начале учебного года и промежуточной аттестации за каждое полугодие (Приложение 2).

Сводный оценочный лист

№ п/п	№ ФИО обучающегося	уровень теоретических достижений		уровень практических достижений				общеучебные умения и навыки				Усвоение содержания ДООП (%)
		знание спецтерминов	знание теоретического	кол-во выполненных работ	сложность и объем выполненных работ	творческие	достижения обучающегося	интеллектуальные умения и навыки	коммуникативные умения и навыки	организационные умения и навыки	волевые качества	
1												
2												

Низкий уровень – **Н**

Средний уровень – **С**

Высокий уровень – **В**

Условия реализации программы:

Кадровое обеспечение

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

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал. Для занятий требуется спортивная площадка, просторное светлое помещение, отвечающее санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования (СанПиН 2.4.4 3172-14). Помещение должно быть сухое, с естественным доступом воздуха, легко проветриваемое, с достаточным дневным и искусственным освещением.

Оборудование. Мячи для метания. Конусы. Обручи. Секундомер. Учебно – методическая литература по легкой атлетике. Скамейки гимнастические. Скакалки.

Методы обучения

В процессе реализации программы «Лёгкая атлетика» применяются следующие *методы и приёмы обучения:*

- метод формирования интереса к учению (игра, создание ситуаций успеха, приёмы занимательности);
- словесный (рассказ, беседа, объяснение);
- практический (упражнения, коллективные и индивидуальные задания);
- наглядный (работа с карточками, тематические видео просмотры);
- репродуктивный (повторение освоенных знаний и умений, самостоятельная работа);
- метод контроля (опрос, наблюдение, психологическая поддержка).
- метод самоконтроля (самоанализ, самостоятельное исправление недостатков в работе).

Широко используются *узкоспециальные методы*, направленные на формирование личностной эмоционально-чувственной мотивации ребенка. При этом роль педагога заключается в сопереживании, соучастии в «познавательном эксперименте», который ставят сами дети. На развитие эмоциональной сферы обучающихся, эмпатической чувствительности нацелен важный обучающий метод – *метод диалога*.

Самовыражению ребенка способствует применение *метода творческих заданий*. Выполнение заданий сопряжено с включением детей в различные виды творческой деятельности.

В сочетании применяются словесный, наглядный, практический методы как *методы передачи и восприятия информации*.

Методы воспитания

Для формирования и развития положительных личностных качеств учащихся необходимо применять методы воспитания: беседа, убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация, создание ситуации успеха и др.

Формы организации учебного занятия

На учебных занятиях используются различные формы организации учебного процесса. При этом оптимальным является применение нескольких форм на одном

занятия по выбору педагога. В зависимости от темы можно использовать следующие формы организации занятия – как в совокупности, так и в отдельности: наблюдение, беседа, соединение теории и практики, соревнования, товарищеские встречи.

Педагогические технологии

В образовательном процессе используются следующие инновационные *педагогические технологии*:

- **Технология проблемного обучения**, целью которой является развитие познавательной активности и творческой самостоятельности обучающихся.
- **Технология дифференцированного обучения**, механизмами реализации которой являются методы индивидуального обучения и которая в первую очередь способствует удовлетворению запросов каждого отдельно взятого воспитанника.
- **Технология развивающего обучения**. Механизмом реализации данной технологии является вовлечение обучаемого в различные виды деятельности. Развивающий характер деятельности способствует развитию образного мышления, формированию потребности в самоопределении и самоанализе личности воспитанника.
- **Технология игровой деятельности**. Основной целью данной технологии является обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений и навыков. Основным механизмом реализации этого вида технологии являются игровые методы вовлечения обучаемых в творческую деятельность (работа с карточками, загадки, тематические игры, конкурсы).
- **Здоровьесберегающие технологии**, предусматривающие создание оптимальной здоровьесберегающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического, психического и нравственного здоровья воспитанников. В основе данных технологий лежит организация образовательного процесса (длительность занятий и перерывов), методы и формы работы, стимулирующие познавательную активность, психологический фон занятий (доброжелательность и тактичность педагога), санитарно-гигиенические условия (проветривание помещения, температурное соответствие, чистота), двигательный режим обучающихся (с учётом их возрастной динамики).

Алгоритм учебных занятий для каждого раздела программы

I. Организационный этап

Приветствие учащихся. При необходимости подготовка рабочих мест к занятию. Повторение правил техники безопасности.

II. Основной этап

Теоретическая часть. Закрепление изученного материала, повторение. Сообщение и обсуждение нового материала. Тематическая беседа.

Практическая часть. Выполнение тренировочных заданий. Практическая работа. Игры. Соревнования

III. Заключительный этап

Анализ и обсуждение, само рефлексия учащихся. Подведение итогов занятия.

Календарный учебный график.

Годовой календарный учебный график образовательного учреждения учитывает в полном объеме возрастные и психофизические особенности учащихся, отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Продолжительность учебного года:

Учебный период - с 01 сентября по 25 мая.

Количество учебных недель – 36 недель.

Программа рассчитана на 2 года обучения. Занятия 1 раз в неделю по 1 академ/часу

Календарный учебный график 1 года обучения

Раздел месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Раздел 1. Теоретические знания	1ч	1ч	1ч	1ч		1ч	1ч	1ч	1ч
Раздел 2. Общезащитная подготовка	4ч	4ч	4ч	3ч	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч
Раздел 3. Бег на короткие дистанции	4ч	4ч	4ч	4ч	3ч	4ч	4ч	4ч	4ч
Раздел 4. Бег на средние и длинные дистанции	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч	3ч	4ч	4ч	4ч
Раздел 5. Спортивная ходьба	4ч	4ч	4ч	3ч	4ч	3ч	3ч	3ч	3ч
Промежуточная аттестация	Выполнение нормативов							Выполнение нормативов	
Всего: 144 часа	17ч	17ч	17ч	15ч	15ч	15ч	16ч	16ч	16ч

Календарный учебный график 2 года обучения

Раздел месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Раздел 1. Теоретические знания	1ч	1ч	1ч	1ч	1ч	1ч	1ч	1ч	
Раздел 2. Общезащитная подготовка	2ч	2ч	2ч	1ч	1ч	2ч	2ч	2ч	2ч

Раздел 3. Бег на короткие дистанции	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч	3ч	4ч	4ч	4ч
Раздел 4. Бег на средние и длинные дистанции	6ч	5ч	6ч	5ч	6ч	5ч	6ч	5ч	5ч
Раздел 5. Спортивн ая ходьба	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч
Промежу точная аттестаци я	Выполн ение нормати вов							Выпо лнени е норма тивов	
Всего: 144 часа	17ч	16ч	17ч	15ч	16ч	15ч	17ч	16ч	15ч

РАБОЧАЯ

ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

1. Введение.

В центре Рабочей программы воспитания МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 29 им. И.Н. Зикеева» в соответствии с ФГОС общего образования находится личностное развитие обучающихся, формирование у них системных знаний о различных аспектах развития России и мира. Одним из результатов реализации программы станет приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе. Программа призвана обеспечить достижение учащимися личностных результатов, указанных во ФГОС: формирование у обучающихся основ российской идентичности; готовность обучающихся к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению; ценностные установки и социально-значимые качества личности; активное участие в социально-значимой деятельности.

Исходя из воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек), в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 29 им. И.Н. Зикеева» (обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военнопатриотического и трудового воспитания учащихся; социализацию и адаптацию учащихся в обществе) формулируется общая цель Программы – формирование личностной и практико-ориентированной среды в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 29 им. И.Н. Зикеева» для развития учащихся через механизмы самореализации, саморазвития, адаптации, саморегуляции, самозащиты, самовоспитания и другие механизмы (способы, методы, формы), необходимые для становления личностного образа, которые проявляются через результаты трёх уровней: 1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе 6 социальных ценностей (социальнозначимые знания); 2) в развитии позитивных отношений к общественным ценностям (развитие социально-значимых отношений); 3) в приобретении соответствующего этим ценностям опыта поведения, применения сформированных знаний и отношений на практике (опыт осуществления социально значимых дел). Данная цель ориентирует педагогов ДО на обеспечение позитивной динамики развития личности

учащегося как гражданина своей страны. В связи с этим важно сочетание усилий педагога ДО по развитию личности учащегося и усилий самого учащегося по саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

Осваивая ДООП «Лёгкая атлетика» учащиеся получают не только знания и умения по основам техники выполнения легкоатлетических дисциплин, но и учатся быть достойными гражданами, любящими свою Родину.

2.Цель:

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

3. Задачи:

- помочь сформировать позитивное отношение к окружающему миру, найти свое место в этом мире, научиться определять и проявлять активную жизненную позицию;
- привить стремление к проявлению высоких нравственных качеств, таких, как уважение человека к человеку, вежливость, бережное отношение к чести и достоинству личности, отзывчивость;
- нейтрализовать (предотвратить) негативное воздействие социума; – развивать творческий потенциал;

4. Направления деятельности:

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

5. Формы, методы, технологии

Формы: праздник, соревнование, экскурсия, акция, конкурсно-развлекательные программы, беседа.

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

Технологии:

- педагогическая поддержка;
- игровые технологии.

7. Планируемые результаты

- культура организации своей деятельности;
- адекватность восприятия оценки своей деятельности и ее результатов;
- коллективная ответственность;
- активность и желание участвовать в делах детского коллектива;
- стремление к самореализации социально адекватными способами.

**Календарный план воспитательной работы
на 2022-2023 учебный год**

1. Духовно-нравственное воспитание

Сроки	Название мероприятия	Форма	Место проведения, участники	Ответственный
сентябрь	«Калейдоскоп интересов» (Презентация школьных кружков и клубов)	Презентация	ОУ	Руководитель объединения «Лёгкая атлетика»
декабрь	Выставка рисунков и поделок «Зимние фантазии»	Информационная поддержка, написание статьи, освещение в группе школы ВКонтакте	ОУ	Руководитель объединения «Лёгкая атлетика»
март	Масленичная неделя	Информационная поддержка, написание статьи, освещение в группе школы ВКонтакте	ОУ	Руководитель объединения «Лёгкая атлетика»
апрель	12 Апреля – Всемирный день Авиации и космонавтики	Информационная поддержка, написание статьи, освещение в группе школы ВКонтакте	ОУ	Руководитель объединения «Лёгкая атлетика»
май	Творческий отчет. Организация выставок поделок и рисунков воспитанников кружков.	Информационная поддержка, написание статьи, освещение в группе школы ВКонтакте	ОУ	Руководитель объединения «Лёгкая атлетика»

2. Гражданско-патриотическое и правовое воспитание

Сроки	Название мероприятия	Форма участия	Место проведения, участники	Ответственный
сентябрь	День солидарности в борьбе с терроризмом «Помним Беслан!»	Информационная поддержка, написание статьи, освещение в группе школы ВКонтакте	ОУ	Руководитель объединения «Лёгкая атлетика»

октябрь	Встреча «Служу Отечеству!» в рамках Всероссийской агитационной акции «Есть такая профессия – Родину защищать!»	Информационная поддержка, написание статьи, освещение в группе школы ВКонтакте	ОУ	Руководитель объединения «Лёгкая атлетика»
декабрь	День Неизвестного Солдата. День героев Отечества	Информационная поддержка, написание статьи, освещение в группе школы ВКонтакте	ОУ	Руководитель объединения «Лёгкая атлетика»
февраль	Месячник патриотической работы «служу отечеству»	Информационная поддержка, написание статьи, освещение в	ОУ	Руководитель объединения «Лёгкая атлетика»
		группе школы ВКонтакте		
май	Участие в акциях «Бессмертный полк», «Вахта Памяти». «Георгиевская ленточка»	Информационная поддержка, написание статьи, освещение в группе школы ВКонтакте	ОУ	Руководитель объединения «Лёгкая атлетика»

3. Формирование здорового образа жизни и культуры безопасного поведения

Сроки	Название программы, мероприятия	Форма участия	Место проведения, участники	Ответственный
октябрь	Акция «Мы выбираем спорт!»	Информационная поддержка, написание статьи, освещение в группе школы ВКонтакте	ОУ	Руководитель объединения «Лёгкая атлетика»
ноябрь	Месячник «Курский край без наркотиков»	Информационная поддержка, написание статьи, освещение в группе школы ВКонтакте	ОУ	Руководитель объединения «Лёгкая атлетика»
декабрь	Акция «Красная ленточка»	Изготовление информационных буклетов с материалами по профилактике употребления ПАВ и наркотиков, по пропаганде ЗОЖ	ОУ	Руководитель объединения «Лёгкая атлетика»

январь	Зимняя эстафета «Начни день со спорта»	Соревнования. информационная поддержка, написание статьи, освещение в группе школы ВКонтакте	ОУ	Руководитель объединения «Лёгкая атлетика»
февраль	Беседа «Защита жизни обучающихся школы в условиях чрезвычайных ситуаций»	Информационная поддержка, написание статьи, освещение в группе школы ВКонтакте	ОУ	Руководитель объединения «Лёгкая атлетика»
март	Международный день борьбы с наркоманией и наркобизнесом.	Информационная поддержка, написание статьи	ОУ	Руководитель объединения «Лёгкая атлетика»
апрель	Всемирный День Здоровья	Информационная поддержка, написание статьи,	ОУ	Руководитель объединения «Лёгкая атлетика»
		освещение в группе школы ВКонтакте		
май	Всемирный день борьбы с курением	Информационная поддержка, написание статьи Изготовление информационных буклетов с материалами по профилактике употребления ПАВ и наркотиков, по пропаганде ЗОЖ	ОУ	Руководитель объединения «Лёгкая атлетика»

4. Трудовое и экологическое воспитание

Сроки	Название мероприятия (программы)	Форма участия	Место проведения, участники	Ответственный
октябрь	Акция «Чистый двор – чистая школа»	Информационная поддержка, написание статьи, освещение в группе школы ВКонтакте	ОУ	Руководитель объединения «Лёгкая атлетика»
декабрь	Акция «Покормите птиц». Акция «Четыре лапы»	Информационная поддержка, написание статьи, освещение в группе школы ВКонтакте	ОУ	Руководитель объединения «Лёгкая атлетика»
январь	Час общения «Советы от профессионалов»	Информационная поддержка, написание статьи, освещение в группе школы ВКонтакте	ОУ	Руководитель объединения «Лёгкая атлетика»

апрель	Экологический месячник	Информационная поддержка, написание статьи, освещение в группе школы ВКонтакте	ОУ	Руководитель объединения «Лёгкая атлетика»
--------	---------------------------	--	----	---

5. Воспитание семейных ценностей

Сроки	Название мероприятия	Форма участия	Место проведения, участники	Ответственный
сентябрь	Праздник «Здравствуй, школа!»	Информационная поддержка, написание статьи, освещение в группе школы ВКонтакте	ОУ	Руководитель объединения «Лёгкая атлетика»
ноябрь	Спортивная	Информационная	ОУ	Руководитель
	эстафета « Самая спортивная семья - МОЯ!»	поддержка, написание статьи, освещение в группе школы ВКонтакте		объединения «Лёгкая атлетика»
декабрь	Спортивноразвлекательная программа « Зимние забавы»	Информационная поддержка, написание статьи, освещение в группе школы ВКонтакте	ОУ	Руководитель объединения «Лёгкая атлетика»
февраль	Военно-спортивная эстафета «Служить России!»	Информационная поддержка, написание статьи, освещение в группе школы ВКонтакте	ОУ	Руководитель объединения «Лёгкая атлетика»
май	Акция «Безопасное лето»	Информационная поддержка, написание статьи, освещение в группе школы ВКонтакте	ОУ	Руководитель объединения «Лёгкая атлетика»

Список литературы

Для педагога:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

Для обучающегося:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М.: Дрофа, 2008. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г