

Комитет образования города Курска  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным  
изучением отдельных предметов №7 имени А.С. Пушкина»

**ПРИНЯТА**

на заседании педагогического  
совета школы  
Протокол № 11 от 25.05.2023

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор МБОУ СОШ с УИОП № 7  
им. А. С. Пушкина г. Курска

  
О. М. Шеверева  
Приказ № 165 от 25.05.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»  
(базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 12 - 17 лет  
Срок реализации: 1 год

Составил:  
Стрюков Михаил Витальевич,  
педагог дополнительного  
образования

г. Курск, 2023 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ
  - 1.1. Пояснительная записка
  - 1.2. Цели и задачи программы
  - 1.3. Планируемые результаты
  - 1.4. Содержание программы
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ
  - 2.1. Календарный учебный график
  - 2.2. Оценочные материалы
  - 2.3. Формы аттестации
  - 2.4. Методические материалы
  - 2.5. Условия реализации программы
3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ
4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ
  - 4.1. Список литературы, рекомендованной педагогам
  - 4.2. Список литературы, рекомендованной родителям
  - 4.3. Электронные интернет-ресурсы, рекомендованные педагогам
  - 4.4. Электронные интернет-ресурсы, рекомендованные родителям
5. ПРИЛОЖЕНИЯ

## КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

### 1.1. Пояснительная записка Нормативная правовая база программы «Легкая атлетика»:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242);
- Закон Курской области от 09.12.2013 № 121-ЗКО «Об образовании в Курской области»;
- Государственная программа Курской области «Развитие образования в Курской области», утвержденной постановлением Администрации Курской области от 15.10.2013 № 737-па;
- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023 г. № 1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;
- Устав МБОУ СОШ с УИОП №7 им.А.С.Пушкина;

- Положение «О дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в МБОУ СОШ с УИОП № 7 им.А.С.Пушкина».

- Положение о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам (утверждено приказом №2-3/1 от 12.01.2021 г.).

**Направленность программы.** Программа «Легкая атлетика» физкультурно-спортивной направленности».

**Актуальность программы.** Актуальность программы обусловлена тем, что она направлена на решение одной из задач, поставленных Концепцией развития образования детей до 2030 года – «создание новых мест для увеличения количества обучающихся в системе дополнительного образования детей...», реализуется в рамках регионального проекта «Успех каждого ребенка» (Курская область).

Исходя из задач Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, занятия по легкой атлетике доступны всем, проводят занятия как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках, стадионах. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивного направления – легкая атлетика - определен ее популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно- материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий легкой атлетикой. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия легкой атлетикой способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, скорости реакции,

и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер, самостоятельность тактических действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к деятельности.

Эти особенности легкой атлетики создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, легкая атлетика, как спортивная направленность, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Легкая атлетика», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Отличительные особенности программы** - это игровая и соревновательная деятельность.

Соревновательное противостояние легкоатлетов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только легкой атлетики соревновательных действий — приемов и способов различного бега (техники).

**Уровень программы.** Программа «Легкая атлетика» – базового уровня. Учебный материал образовательных областей дополняет и расширяет мировоззренческие представления детей, формируя целостное мировосприятие.

**Адресат программы.** Программа адресована для учащихся в возрасте от 14 до 17 лет. Признаком возраста 14-17 лет является переход от детства к взрослости. Социальная ситуация развития характеризуется стремлением приобщиться к миру взрослых, ориентацией поведения на общепринятые нормы и ценности, эмансипацией от взрослых и группирование. Главной направленностью жизнедеятельности является личностное общение в процессе обучения и организационно-трудовой деятельности, стремление занять положение в группе сверстников. Кризисным моментом возраста является чувство «взрослости», восприятие себя и самооценка. Происходит становление человека как субъекта собственного развития. Возраст характеризуется теоретическим рефлексивным мышлением, интеллектуализацией восприятия и памяти, личностной рефлексией и гипертрофированной потребностью в общении со сверстниками.

Количество обучающихся в группе – до 20 человек.

**Срок реализации и объем программы.** Программа «Легкая атлетика» рассчитана на 1 год обучения.

**Объем программы:** 108 час.

**Форма обучения** – очная.

**Язык** – русский.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1-2 часа.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

**Форма проведения занятий - очная.**

**Принципы образовательной деятельности.**

-принцип гуманизации образовательного процесса: учет индивидуальных особенностей и возможностей, ориентация на личность ребенка, уважение уникальности и своеобразности каждого ребенка, признание ребенка высшей социальной ценностью;

-принцип самоценности дошкольного детства, полнота реализации возможностей ребенка, развитие интеллектуальных, коммуникативных, физических и художественных способностей ребенка;

-принцип систематичности и последовательности;

- принцип средового подхода: использование возможностей социокультурной среды, социальная адекватность, учет разнообразия влияния микросферы на ребенка;

-принцип педагогической поддержки: оказание помощи детям в решении их индивидуальных проблем, связанных с перспективой успешного обучения;

-принцип добровольности;

-принцип психологической комфортности (создается образовательная среда, обеспечивающая снятие всех стрессо - образующих факторов учебного процесса);

- принцип вариативности (у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора);

- принцип творчества (процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности);

- принцип непрерывности (обеспечиваются преемственные связи между всеми ступенями обучения).

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** содействие всестороннему развитию личности школьника посредством дополнительных внеурочных занятий легкой атлетикой.

**Задачи:**

**образовательные:**

- поэтапное обучение техническим способам и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повышение соревновательной (игровой) культуры на основе изучения правил легкой атлетике и опыта
- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по легкой атлетике;

**развивающие:**

- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности приемов, взаимодействия партнеров;
- развивать физические способности учащихся;

**воспитательные:**

- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.
- Воспитание волевых качеств.

### 1.3. Планируемые результаты

***Обучающиеся будут знать:***

- технику безопасности на занятиях по легкой атлетике;
- характеристику данного вида спорта;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- основные приёмы самоконтроля;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;



- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

***Обучающиеся овладеют умениями:***

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

***Обучающиеся овладеют следующими компетенциями:***

- активное взаимодействие со сверстниками и взрослыми, участие в совместных мероприятиях;
- умение подчиняться разным правилам и социальным нормам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;
- способность к волевым усилиям;
- познавательные психические процессы (наблюдательность, внимание, память, восприятие);
- дисциплинированность, ответственность, самостоятельность, организованность;
- потребность слушать и слышать наставника;
- трудолюбие, аккуратность.

## 1.4. Содержание программы

### Учебный план

*Таблица 1*

№	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ	Количество учебных часов			Формы аттестации и контроля
		Всего часов	Теория	Практика	

1.	<b>Теория и методика ФКиС</b>	8	8		Анкетирование
2.	<b>Общая физическая подготовка</b>	64	16	48	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	55	8	47	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
5.	<b>Различные виды спорта и подвижные игры</b>	45	8	37	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
6.	<b>Самостоятельная работа</b>	22		22	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
7.	<b>Контрольные нормативы</b>	4		4	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточн ый тест.
8.	<b>Судейская практика</b>	1	1		Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточн ыйтест.
	<b>ВСЕГО</b>	<b>191</b>	<b>33</b>	<b>158</b>	

### Содержание учебного плана

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение в течение года; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Содержание и методика работы по предметным областям, этапам(периодам) подготовки. Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки по легкой атлетике:

- на этапе обучения: дети овладевают основами техники избранных видов легкой атлетике, продолжают разностороннюю физическую подготовку, выполняют контрольные нормативы, позволяющие зачислить их в тренировочные группы.

Физическая культура - это часть общей культуры личности и общества, представляющая собой совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых для физического совершенствования людей.

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

### **Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта**

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 29.06.2015), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей», Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», Национальный проект «Образование» утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам 24 декабря 2018 года, включающем федеральные проекты: «Современная школа», «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», Устав МБУ ДО "Боханского ДЮСШ", Образовательная программа МБУ ДО «Боханская ДЮСШ», Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 г. (с изменениями) «Положение о спортивных судьях», Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.02.2017 г. №108 «Положение о единой Всероссийской спортивной классификации» с приложениями.

### **Техника безопасности**

Правила и меры безопасности поведения в спортивном зале, на стадионе, в тренажерном зале, во время спортивных соревнований, во время поездок, на учебно-тренировочных занятиях, в чрезвычайных ситуациях и при угрозе террористического акта, при пожаре, электробезопасность.

### **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации. Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП.

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)**

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.

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.

### СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной плавательной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

### ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно коррекционного воздействия. К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеозаписей;
- использование предметных и других ориентиров.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды - называют спортивной тактикой. Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга. Так, например, в игровых видах спорта тактику определяют как организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым и ситуационным целям.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости, начало прыжков с установленной высоты, показ лучшего результата в метании в первой попытке, использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию, перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка спортсмена - это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решении проблем, связанных с тренировочным процессом.

Специфика легкой атлетики, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные. Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности. Специальными методами психологической подготовки являются:

- стимуляция деятельности в экстремальных условиях;
- методы психической регуляции;
- идеомоторных представлений;
- методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение.

Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффективных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку

отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

На этапе занятий тренировочных групп внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

### ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

### ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Тренировка и восстановление - единый взаимосвязанный процесс. Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических затрат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения.

Для восстановления работоспособности обучающихся с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических).

К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

Для тренировочных групп основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна- индивидуально.

Большое значение для восстановления энергии, роста и развития организма имеет рациональное питание. Рациональным называют такое питание, при котором суточная калорийность пищи соответствует суточному расходу энергии и качеству по содержанию веществ, необходимых для построения тканей, органов и нормального течения физиологических процессов.

Основными задачами медико-биологического контроля являются:

- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния здоровья юных спортсменов для занятий;
- систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется врачом по спортивной медицине.

### ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

В формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм отводится важнейшее место. Они рассматриваются как основное средство и метод физического воспитания. Являясь важным средством физического воспитания, подвижная игра одновременно оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка.

Игра является незаменимым средством совершенствования движений; развивая их, способствует формированию быстроты, выносливости, координации движений. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность.

Подвижные игры, прежде всего, средство физического воспитания. Они дают возможность развивать и совершенствовать движения, упражняется в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, ползании, метании, ловле и т.д.

Разнообразные движения требуют активной деятельности крупных и мелких мышц, способствуют лучшему обмену веществ, кровообращению, дыханию, т.е. повышению жизнедеятельности организма.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки.

В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях



нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

Примерное распределение учебного материала в дисциплине «Легкая атлетика» по классам представлена в таблице 2.

## СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО МАТЕРИАЛА.

Цель: укрепить здоровье, приобретение разносторонней физической подготовленности: быстроты, ловкости, силовых и координационных возможностей;

Задачи: определить уровень физической подготовленности каждого обучающегося, развить физические качества обучающихся, обучить основам техники легкоатлетических упражнений.

### Теоретическая подготовка

В содержании учебного материала по теоретической подготовке на 1 -ом году обучения выделено 7 основных тем.

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Теоретическая подготовка на данном этапе может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой.

1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Правила поведения на стадионе в раздевалках, в парке во время учебно-тренировочных занятий. Соблюдение техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

2. Физическая культура и спорт в России.

3. Краткий обзор развития легкой атлетики в РФ.

4. Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание юного легкоатлета  
Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена обуви, одежды.

5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

6. Физическая подготовка юного легкоатлета. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств. Содержание общей физической подготовки юного легкоатлета.

7. Оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой

### Физическая подготовка

На физическую подготовку на начальном этапе подготовки 1 -го года обучения выделено 70 академических часов, ОФП - 53 часа, СФП - 24 часа.

### Общая физическая подготовка (ОФП). Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Ходьба. Бег. Прыжки. Метания.

### Специальные упражнения бегуна

Бег. С высоким подниманием бедра, захлестом голени, прямыми ногами вперед. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки: наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами.

Упражнения для ног. В положении стоя приседания на двух и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинистыми движениями, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении. Упражнения на гимнастических снарядах

На перекладине. Подтягивания на перекладине обычным хватом сверху и хватом снизу. Подтягивания на перекладине в парах. Поднимание ног до прямого угла. Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры и эстафеты. Игры с элементами бега, прыжков, лазания, ползания, метаний и кувырков. Комбинированные эстафеты.

### Специальная физическая подготовка.

Целью специальной физической подготовки (СФП) является развитие отдельных мышечных групп легкоатлета, совершенствование двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов. Она должна состоять из специальных беговых и прыжковых упражнений, для развития специальной выносливости, кроссовой подготовки. Круг специальных упражнений применяемых в тренировке легкоатлета достаточно широк. Упражнение в зависимости от поставленных задач и методики применения используются как подготовительные, так и подводящие. Подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств легкоатлета. Подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники бега и прыжка. В СФП включают бег на отрезках до 100 м, до 150 м.

Упражнения направленные на развития скоростных качеств

С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с высокого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, м на время и в компании;
- бег с хода тоже на коротких отрезках;
- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении);
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре;
- максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- различные прыжковые упражнения;
- челночный бег 3x10 метров. Упражнения на развитие силы:
- метание мяча;
- различные прыжковые упражнения;
- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением).

Упражнения на развитие выносливости.

Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 100, 150 м в зимний период со средней скоростью, а весной с

максимальной скоростью. Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

Средства развития гибкости:

- различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;

- упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;

- акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т. д.

Тактико-техническая подготовка

Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна ( бег с высоким подниманием бедра, бег на прямых ногах, прыжкообразный бег и др. беговые упражнения) ; различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке. Бег с высокого старта на отрезках до 40 м. самостоятельно и по команде, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!».

Психологическая подготовка

Основными задачами психологической подготовки на этапе начальной подготовки 1-го года обучения являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям физической культурой;

- развитие коммуникативных свойств личности.

К числу главных методов психологической подготовки на данном этапе относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

Инструкторская и судейская практика

Ознакомление обучающихся с правилами соревнований по легкой атлетике.

## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

Таблица 2

№ п / п	Группа	Год обучения. Номер группы.	Дата Начала занятий	Дата Окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие, праздничные дни	Сроки промежуточной аттестации
1.	Группа № 1	1 год обучения			36		191			Декабрь, май

## 2.2. Оценочные материалы

При зачислении ребёнка на программу проводится мониторинг готовности. Целью входного мониторинга является выявление имеющихся знаний, практических навыков ребёнка на данном этапе развития, а также уровень его готовности к обучению по данной программе.

Формы мониторинга готовности: собеседование, задания на выявление имеющихся практических навыков.

Результаты мониторинга готовности к освоению программы вносятся в таблицу.

Данные заносятся с помощью знаков «+» или «-», что означает, проявляется этот компонент или нет (Таблица 3).

Результаты мониторинга помогают спланировать дальнейшую работу по возможной корректировке содержания программы, а также мероприятия по разработке индивидуальных образовательных маршрутов.

Входной мониторинг даёт объективную информацию, позволяющую определить степень готовности ребёнка к обучению по данной программе.

Таблица 3

№	Ф.И. ребенка	правила оказания первой помощи	значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья	выполнять физические упражнения для развития физических навыков	навыки коллективной работы	работа со специальным оборудованием
1	Иванов Иван	+	С помощью педагога	+	+	Недостаточно развито

Периодичность мониторинга достижения детьми планируемых результатов – 2 раза в год.

Уровень освоения программного материала за 1 полугодие, а также учебный год определяется по результатам выполнения контрольных заданий.

Результаты вносятся в карту уровня освоения программного материала ребенком.

Данные заносятся с помощью знаков «+» или «-», что означает, проявляется этот компонент качества или нет. (Таблица 4). В итоге подсчитывается количество знаков «+» и «-» и выводится уровневый показатель.

«Высокий» уровень ставится в случае, если все компоненты качества отмечены знаком «+». «Средний уровень» – когда большинство компонентов отмечены знаком «+». «Низкий уровень» – когда большинство компонентов отмечены знаком «-». Результаты вносятся в протоколы аттестации.

Данная система оценки качества и эффективности деятельности участников образовательного процесса позволяет сравнивать ожидаемый и конечный результат образовательной деятельности.

Все результаты, полученные в ходе аттестации за год, вносятся в таблицу «Мониторинг динамики». (Приложение 3)

Таблица 4

№	Ф.И.реб ен ка	Общефизическая подготовка	Техническая подготовка	Бег 20 м, сек.	Бег 30 м., сек.	Бег 60м., сек.	Прыжок в длину с места (м)
1	Иванов Иван	+	+	+	+	+	+

### 2.3.

### Формы аттестации

Методика проведения контрольных тестирований. (Таблица 5)

Прыжок в длину с места.

Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;- полет;
- приземление.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат. Тройной прыжок с места.

Техника тройного прыжка с места делится на:

- первое отталкивание с двух ног;
- полет в первом шаге;
- второе отталкивание;
- полет вовтором шаге;
- третье отталкивание;
- полет;
- приземление на две ноги.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Подтягивание в висе на перекладине.

Выполняется из положения вис хватом сверху. Руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног или корпуса (туловища). Выполняется из положения лежа в упоре путем сгибания и разгибания рук (отжимание), руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Сгиб считается выполненным, если при опускании корпус принимает горизонтальное положение, а при подъеме корпуса руки полностью выпрямляются. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях корпусом на подъеме и при неполном выпрямлении рук. Считается количество правильно выполненных упражнений. Бег на 20,30, 60 метров выполняется с высокого старта. Спортсмены бегут по своим дорожкам. Результат засекается секундомером.

В сентябре месяце каждого учебного года с обучающимися проводятся мониторинговые исследования с целью выявления результатов обучения, определения качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков,

умения использовать систему знаний и навыков в процессе самостоятельных занятий спортом, отслеживания уровня физического развития.

Контрольные нормативы по СФП

Участие в соревнованиях 1 раз в год, согласно календаря спортивно-массовых мероприятий.

Требования к уровню подготовленности обучающихся

В результате освоения программного материала по легкой атлетике обучающиеся должны:

Знать/ понимать:

- значение физических упражнений в жизни человека;
- правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- результаты выступлений российских легкоатлетов на соревнованиях различного уровня;
- задачи и порядок прохождения медицинского контроля;
- технику бега по прямой, повороту, стартовый разгон, бег по дистанции;
- правила поведения на старте, прохождения дистанции.

Уметь:

- правильно выполнять команды на старте;
- соблюдать правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- выполнять подводящие и специальные упражнения бегуна;
- выполнять общие развивающие упражнения в разминке.

Другие виды спорта и подвижные игры

Подвижные игры, прежде всего, средство физического воспитания.

Таблица 5

### Нормативы по технической подготовленности

Контрольные упражнения	Бег 20 м. сек.	Бег 30 м. сек.	Бег 60м. сек.	Прыжок в длину с места (м)
Девочки	3,4	6,0	11,0	140
Мальчики	3,3	5,9	10,8	150

### Медицинский контроль.

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал МБОУ СОШ с УИОП №7 им. А.С. Пушкина.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Для проверки знаний, умений и навыков в объединении используются следующие виды и методы контроля:

**Входной**, направленный на выявление требуемых на начало обучения знаний, умений и навыков. Дает информацию об уровне подготовки обучающихся.

Для этого вида контроля используются методы:

- устные (фронтальный опрос, беседа).

**Текущий**, направленный на проверку усвоения предыдущего материала и выявления пробелов в знаниях. Могут использоваться методы:

- письменные;
- практические;
- индивидуальные;
- наблюдения.

**Тематический**. Осуществляется по мере прохождения темы, раздела. Имеет целью систематизацию знаний. Используются следующие методы:

- практические;
- индивидуальные и фронтальные; - комбинированные.

**Итоговый**. Проводится по результатам учебного года.

Это могут быть выступления учащихся с докладами по теме исследования, работа в роли экскурсоводов на передвижных выставках и в музее колледжа.

К отслеживанию результатов обучения предъявляются следующие требования:

- индивидуальный характер;
- систематичность, регулярность проведения на всех этапах процесса обучения;
- разнообразие форм проведения;



- всесторонность (теория, практика) - дифференцированный подход.

#### **2.4. Методические материалы**

**Педагогические технологии.** На занятиях применяются современные педагогические и информационные технологии, их комбинации и элементы:

- технологии личностно-ориентированного обучения;
- технологии продуктивного обучения;
- игровые технологии;
- технологии сотрудничества;
- технологии создания ситуации успеха;
- здоровьесберегающие технологии.

**Методы обучения.** В процессе реализации программы применяется ряд методов и приёмов:

- наглядно-образный метод (наглядные пособия, обучающие и сюжетные иллюстрации, видеоматериалы, показ педагога);
- словесный метод (рассказ, объяснение, беседа);
- практический метод (Ознакомление, развитие и закрепление знаний, умений и навыков, необходимых в работе);
- репродуктивный метод (объяснение нового материала на основе изученного);
- метод формирования интереса к учению (игра, создание ситуаций успеха, занимательные материалы);
- метод контроля и самоконтроля.
- методы убеждение, поощрение, поручение, стимулирование, мотивация, создание ситуации успеха.

На занятиях могут использоваться элементы и различные комбинации методов и приемов обучения по выбору педагога.

**Дидактические материалы.** Индивидуальные комплекты дидактических материалов для каждого обучающегося, разработки занятий, тематические схемы, таблицы, иллюстрации, книги, журналы, специализированная учебная литература, тематические фото- и видеоматериалы.

№ п/п	Название раздела, темы	Материально- техническоеоснащение, дидактикометодически й материал	Формы учебного занятия	Формы контроля/ аттестации
1.	Общие основы легкой атлетики и ТБ Правила выполнения упражнений, игр и методика судейства	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в легкой атлетике.	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Вводный, положение о соревнованиях по настольному теннису.
2.	Техническая подготовка ОФП, СФП.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно- групповая, в парах	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
3.	Игровая подготовка	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего.	групповая, подгрупповая, коллективно- групповая	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

## 2.5.

**Условия реализации программы**Необходимая материально-техническая база:

Спортивный зал, мячи, конусы, мяч для метания, линейка, секундомер, единая игровая форма.

### Дополнительное оборудование и инвентарь:

гимнастические скамейки, перекладины, «шведские» стенки, маты, набивные мячи, скакалки, гантели, утяжелители (манжеты) на руки и на ноги, резиновые амортизаторы.

Кадровое обеспечение программы.

Программу может реализовывать педагог дополнительного образования с высшим (средне-профессиональным) педагогическим образованием в рамках его должностных обязанностей.

Для успешной реализации образовательного процесса необходимо сотрудничество со следующими специалистами: педагог-психолог (для проведения мониторингов детского развития, в течение всего учебного года для проведения занятий, направленных на психологическую разгрузку обучающихся, создание положительного психологического климата в детском коллективе).

## **3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ**

«Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде».

Воспитание представляет собой многофакторный процесс, поскольку формирование личности происходит под влиянием семьи, образовательных учреждений, среды ровесников, общественных организаций, средств массовой информации, искусства, социально-экономических условий жизни и др. К тому же воспитание является долговременным и непрерывным процессом, результаты которого носят отсроченный характер.

Приоритетными направлениями в организации воспитательной работы являются: гражданско-патриотическое, духовно-нравственное,

художественно-эстетическое, спортивно-оздоровительное, трудовое, а также воспитание познавательных интересов.

### **Цель и задачи воспитательной работы**

**Цель:** овладение представлениями о базовых ценностях, а также выработанных обществом нормах и правилах поведения, приобретение первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с базовыми национальными ценностями, нормами и правилами, принятыми в обществе.

#### **Задачи:**

- ознакомить с символикой Российской Федерации, воспитать у детей чувства патриотизма, уважения к своей Родине;
- воспитать любви к родному краю, народным традициям, культуре своего народа, православной истории;
- ознакомить детей с семейными ценностями, воспитывать любовь и уважение к родителям, старшим, воспитание заботливости, чувства сопереживания;
- укрепить здоровье, приобщить к здоровому образу жизни, развитие двигательной и гигиенической культуры детей, формирование экологической культуры;
- развить гуманистическое отношение детей к миру, воспитать культуру общения, эмоциональной отзывчивости и доброжелательности к людям;
- развивать эстетические чувства детей, творческие способности, эмоционально-ценностные ориентации, приобщить детей воспитанников к искусству и художественной литературе. В систему воспитательной работы по программе входят блоки:

**1. «Социально – коммуникативное развитие»**, которое представлено следующими направлениями:

- Социализация, развитие общения, нравственное воспитание;
- Ребенок в семье и сообществе;
- Самостоятельность, трудовое воспитание; - Формирование основ безопасности.

#### **2. «Познавательное развитие».**

Познавательное развитие предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и

творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира, о малой родине и Отечестве, представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях и праздниках, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях ее природы, многообразии стран и народов мира.

Развитие познавательно-исследовательской деятельности.

Развитие восприятия, внимания, памяти, наблюдательности, способности анализировать, сравнивать, выделять характерные, существенные признаки предметов и явлений окружающего мира; умения устанавливать простейшие связи между предметами и явлениями, делать простейшие обобщения.

### **3. «Речевое развитие».**

Речевое развитие включает владение речью как средством общения и культуры, обогащение активного словаря.

### **4. «Художественно-эстетическое развитие».**

Художественно-эстетическое развитие предполагает развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (словесного, музыкального, изобразительного), мира природы; становление эстетического отношения к окружающему миру.

### **5. «Физическое развитие».**

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, таких как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

**Результатом воспитательной работы** можно считать позитивные изменения по всем основным направлениям деятельности в области гражданско-патриотического, духовно-нравственного, художественно-эстетического, спортивно-оздоровительного, трудового, познавательного развития детей.

#### 4. Список литературы

##### 4.1. Список литературы, рекомендованной педагогам

1. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.-(Работаем по новым стандартам).
2. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора.- М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
3. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. -112 с.
3. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
4. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.

##### 4.2. Список литературы, рекомендованной родителям

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Былеева Л., Короткова И., Яковлев В. Подвижные игры. М.: Физкультура и спорт. 1989.
- 3.Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическаякультура, 2010. - 240с.
4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения. – Волгоград, 1977.
5. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с.

6. Ивочкин В.В. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. - М.: Советский спорт, 2005. - 114 с.

• **Электронные интернет-ресурсы, рекомендованные педагогам**

1. <http://ext.spb.ru/webinars/7718-1-r.html> (развитие физических качеств детей)

2. Адрес публикации: <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/>

**4.3. Электронные интернет-ресурсы, рекомендованные родителям**

1. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики;

2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации;

3. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата (план)	Дата (факт)	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Виды контроля
1			Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Правила поведения на стадионе в раздевалках, в парке во время учебно-тренировочных занятий. Соблюдение техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.	1	проблемная лекция Тематическая дискуссия	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
2			Физическая культура и спорт в России.	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
3			Краткий обзор развития легкой атлетики в РФ.	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4			Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание юного легкоатлета Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена обуви, одежды	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.



5			Строевые упражнения	1
6			Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1
7			Физическая подготовка юного легкоатлета. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств. Содержание общей физической подготовки юного легкоатлета.	1
8			Оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой	1

	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
	Тематическая дискуссия/ практические	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование,

					занятия/Комбинированное		учебная игра, промежуточный тест.
9			Стрессовые упражнения	3	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
10			Бег. С высоким подниманием бедра, захлестом голени, прямыми ногами вперед. Общеразвивающие упражнения	3	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
11			Упражнения для плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа.	3	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
12			Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки: наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами.	3	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.

13			Упражнения для ног. В положении стоя приседания на двух и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинистыми движениями, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении. Упражнения на гимнастических снарядах	3	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
14			На перекладине. Подтягивания на перекладине обычным хватом сверху и хватом снизу. Подтягивания на перекладине в парах. Поднимание ног до прямого угла.	3	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
15			Подвижные и спортивные игры	26	Тематическая дискуссия/ практические	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная

16			Подвижные игры и эстафеты. Игры с элементами бега, прыжков, лазания, ползания, метаний и кувырков. Комбинированные эстафеты.	20	занятия/Комбинированное		игра, промежуточный тест.
17			бег с высокого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, м	3	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
18			бег с хода на коротких отрезках	3	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
19			бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении)	3	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
20			упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре	3	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
21			выполнение специальных беговых упражнений на частоту	3	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
22			прыжковые упражнения	3	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
23			челночный бег 3x10 метров. Упражнения на развитие силы	4	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
24			метание мяча	3	Тематическая дискуссия/ практические	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра,

					занятия/Комбинированное		промежуточный тест.
25			прыжковые упражнения	3	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
26			парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением)	6	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
27			Упражнения на развитие выносливости	6	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
28			упражнения на гибкость	3	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
29			упражнения для барьериста	3	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
30			акробатические упражнения «полупагаты», «шпагаты»	3	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
31			Тактико-техническая подготовка	6	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
32			выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!».	3	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
33			привитие устойчивого интереса к занятиям физической культурой; - развитие коммуникативных свойств	3	Тематическая дискуссия/ практические	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра,

			личности				
34			Ознакомление обучающихся с правилами соревнований по легкой атлетике..	3	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
35			Прыжок в длину с места..	3	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
36			Подтягивание в висе на перекладине.	3	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
37			Бег на 20,30, 60 метров.	9	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
38			значение физических упражнений в жизни человека	3	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
39			правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях	10	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
40			результаты выступлений российских легкоатлетов на соревнованиях различного уровня	3	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
41			задачи и порядок прохождения медицинского контроля	3	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
42			технику бега по прямой, повороту, стартовый разгон, бег	12	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра,

			по дистанции	
43			правила поведения на старте, прохождения дистанции	
			Техника тройного прыжка	
<b>ИТОГО</b>				1



	занятия/Комбинированно		промежуточный тест.
6	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированно	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест
3	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест
191			



### Критерии определения уровня освоения обучающимися программы

№ п/п	Уровень освоения	Критерии
1.	<p>Низкий уровень - обучающиеся в основном усвоили:</p> <p>Средний уровень - обучающиеся достаточно знают:</p> <p>Высокий уровень - обучающиеся полностью представляют:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• технику безопасности на занятиях по волейболу;</li> <li>• характеристику игры;</li> <li>• гигиенические правила занятий физическими упражнениями;</li> <li>• основные приёмы самоконтроля;</li>   <li>• особенности воздействия двигательной активности на организм человека;</li> <li>• основы рационального питания;</li> <li>• правила оказания первой помощи;</li> <li>• способы сохранения и укрепление здоровья;</li>   <li>• основы развития познавательной сферы;</li> <li>• свои права и права других людей;</li> <li>• влияние здоровья на успешную учебную деятельность;</li> <li>• значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;</li> </ul>

2.	<p>Низкий уровень - обучающиеся могут с помощью педагога:</p> <p>Средний уровень - обучающиеся могут уверенно:</p> <p>Высокий уровень - обучающиеся могут свободно:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;</li> <li>• выполнять физические упражнения для развития физических навыков;</li> <li>• заботиться о своем здоровье;</li> <li>• применять коммуникативные и презентационные навыки;</li> <li>• оказывать первую медицинскую помощь при травмах;</li> <li>• находить выход из стрессовых ситуаций;</li> <li>• принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;</li> <li>• адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;</li> <li>• отвечать за свои поступки;</li> <li>• отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.</li> </ul>
----	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3.	<p>Низкий уровень <i>недостаточно развиты:</i></p> <p>Средний уровень <i>достаточно развиты:</i></p> <p>Высокий уровень <i>уверенно развиты:</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- любознательность, познавательная активность, творческая фантазия, изобретательность;</li> <li>- способы умственной деятельности как основы мыслительных операций (анализ, синтез, сравнение, обобщение, классификация, аналогия);</li> <li>- познавательные психические процессы (наблюдательность, внимание, память, восприятие, воображение);</li> <li>- наглядно-образное мышление, основы аналитического, логического, абстрактного, пространственного, связного, дивергентного видов мышления;</li> <li>- интерес к предметам и явлениям окружающей действительности;</li> <li>- способность отражать наблюдения и впечатления в разных видах учебно-игровой творческой деятельности;</li> <li>- стремление к взаимодействию и сотрудничеству.</li> <li>- основы волевых проявлений и преодоление импульсивности; - основы поведенческого самоконтроля в учебном процессе; - дисциплинированность, ответственность, самостоятельность, организованность;</li> <li>- потребность слушать и слышать педагога;</li> <li>- трудолюбие, бережливость, аккуратность;</li> <li>- жизнерадостность, оптимизм, скромность, дружелюбие, бесконфликтность;</li> <li>- заботливость, сочувствие, эмоциональная отзывчивость;</li> <li>- взаимоуважение, стремление оказывать помощь и поддержку;</li> <li>- эстетическое восприятие окружающей действительности; - нравственные представления, социальные и культурные нормы поведения в общественно-бытовых отношениях.</li> </ul>
----	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Мониторинг динамики**  
образовательно-предметных и личностных результатов обучения школьников  
по программе «Легкая атлетика» на 2023-2024 учебный год

Группа \_\_\_\_

№ п/п	Результаты Обучающиеся	Образовательно-предметные						Личностные		
		Теория			Практика					
		1	2	3	1	2	3	1	2	3

**1 – Входная диагностика**

**2 – Диагностика за I полугодие**

**3 – Диагностика за II полугодие**

**Низкий уровень**

**Недостаточно проявлены**



**Средний уровень**

**Достаточно проявлены**



**Высокий уровень**

**Уверенно проявлен**

