

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 53 имени  
дважды Героя Советского Союза Александра Ильича Родимцева»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «14» 06 2024г.  
Протокол № 10

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ № 53 им. дважды  
Героя Советского Союза А.И.Родимцева  
Т.А. Степина.  
Приказ от 14.06 2024 г. № 130



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

«Легкая атлетика»

(ознакомительный уровень)

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Срок реализации 1 год (72 часа)

Составитель:

Филатова Виктория Сергеевна,

педагог дополнительного

образования

г. Курск, 2024 г.

## Содержание

№	Название раздела	Стр.
<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>		<b>3</b>
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель Программы	5
1.3.	Задачи программы	6
1.4.	Планируемые результаты	6
1.5.	Содержание программы	7
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>		<b>10</b>
2.1.	Календарный учебный график	10
2.2.	Учебный план	14
2.3.	Оценочные материалы	15
2.4.	Формы аттестации	16
2.5.	Методические материалы	19
2.6.	Условия реализации программы	20
<b>Раздел 3. Рабочая программа воспитания</b>		<b>20</b>
<b>Раздел 4. Календарный план воспитательной работы</b>		<b>22</b>
<b>Раздел 5. Список литературы</b>		<b>24</b>
<b>Раздел 6. Приложения</b>		<b>27</b>

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Программа предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. Реализация программы направлена на формирование и развитие физических способностей обучающихся в области спортивного искусства. Каждый ребенок создаст свой оригинальный продукт, а главным критерием оценки обучающегося является не столько его талантливость, сколько его способность трудиться, способность упорно добиваться достижения нужного результата, ведь овладеть всеми секретами изготовления поделок может каждый, по-настоящему желающий этого ребенок. Обучающийся будет иметь представление об эстетических понятиях и основных техниках физических упражнений.

Дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» составлена в соответствии со следующими **нормативными документами:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.04.2024);
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р.;
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
5. Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России N 391 от 05.08.2020 (ред. от 26.07.2022) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические

требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

9. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 N 04-423 «Об исполнении протокола» (вместе с Методическими рекомендациями для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями));
10. Приказ Министерства образования и науки Курской области от 22.08.2024 № 1-1126 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеразвивающих программ»;
11. Закон Курской области от 09.12.2013 г. № 121-ЗКО (ред. от 14.12.2020 г. № 113-ЗКО) «Об образовании в Курской области».
12. Устав МБОУ «СОШ № 53 им. дважды Героя Советского Союза А.И. Родимцева» 13.09.2016 г.
13. Положение о дополнительной общеразвивающей программе МБОУ «СОШ № 53 им. дважды Героя Советского Союза А.И. Родимцева» от 02.11.2023 № 250.
14. Воспитательная программа МБОУ «СОШ № 53 им. дважды Героя Советского Союза А.И. Родимцева» от 28.06.2023 № 138.

***Направленность Программы:*** физкультурно-спортивная.

***Актуальность программы:*** Актуальность программы обусловлена тем, что возрастает потребность в развитии здорового поколения. Программа раскрывает перед ними огромный и увлекательный мир. В ней собраны разнообразные по характеру деятельности темы и разделы, позволяющие детям выбрать занятие по душе.

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не

только на спортивных площадках, но и в естественных условиях. Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом

**Уровень освоения Программы:** ознакомительный.

**Адресат Программы:** программа предназначена для обучения детей младшего и среднего школьного возраста (7-16 лет).

Принцип набора в объединение свободный, независимо от национальной и религиозной принадлежности, социального уровня.

Программа не предъявляет требований к содержанию и объему стартовых знаний, а также к уровню развития ребенка.

В группе обучения – 12-20 человек; Состав групп является постоянным. Формирование учебных групп, учащихся осуществляется на добровольной основе, без специального отбора и подготовки, по возрастному признаку. Главным условием является желание учащегося заниматься декоративно-прикладным творчеством.

Набор в группы осуществляется через регистрацию заявки на интернет-портале АИС «Навигатор дополнительного образования Курской области» <https://p46.навигатор.дети> : зачисление в группы происходит в соответствии с возрастными нормами и представленным расписанием.

**Объем и срок освоения Программы:** программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов в год составляет 72 часа. Полный объем обучения по программе составляет – 72 часа.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 учебному часу.

**Форма обучения:** очная, также возможно дистанционное занятие. Вспомогательные формы обучения: экскурсия, соревнования, конкурс, выставка, игра, творческая мастерская.

**Язык обучения** – русский

**Формы проведения занятий:** фронтальная, групповая, индивидуально-групповая, работа в парах, индивидуальная

**Отличительные особенности программы:** – программа может реализовываться с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения. Реализация программы осуществляется на информационно – коммуникационной образовательной платформе «Сферум».

## 1.2.Цель программы

-формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической

культурой и спортом, популяризация легкой атлетики среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.

### **1.3. Задачи программы**

#### **Задачи:**

##### **Воспитательные:**

- Воспитание гражданских и патриотических качеств личности, любви к Родине
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности
- Сформировать умение работать в коллективе, чувство дружбы, товарищества
- Формирование организаторских навыков
- Воспитание основ культуры здорового образа жизни.

##### **Развивающие:**

- Содействовать укреплению здоровья
- Содействовать правильному развитию физических качеств
- Развивать координационные способности
- Развитие игрового мышления
- Развитие концентрации внимания, быстроты реакции.

##### **Образовательные:**

- обучить дополнительным знаниям и умениям в области раздела физической культуры и спорта

- Познакомить с историей спорта
- Познакомить с правилами судейства на соревнованиях по легкой атлетике
- систематизировать знания, умения и навыки, полученные обучающимися на уроках физической культуры, на тренировках, из средств массовой информации.
- подготовить обучающихся к участию в соревнованиях по легкой атлетике на муниципальном уровне, уровне ОУ;
- обучить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

### **1.4. Планируемые результаты программы:**

**а) предметные результаты:**

В результате освоения дополнительной программы обучающиеся 1 года обучения знают и умеют:

- Умеют точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- Способны адаптироваться к тренировочной деятельности;
- Освоили технику выполнения легкоатлетических упражнений;
- Умеют выполнять различные комплексы физических упражнений;
- Приобрели навыки укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь);
- умеют соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

**б) личностные результаты:**

- воспитаны гражданские и патриотические качества личности, чувство любви к Родине

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности
- сформированы навыки работы в коллективе, чувство дружбы, товарищества
- сформированы организаторские навыки
- привиты основы культуры здорового образа жизни.

**в) метапредметные результаты**

- укрепили здоровье
- развили свои физические качества
- развили координационные способности
- развили игровое мышление
- развили внимание, быстроту реакции

**1.5. Содержание программы****СОДЕРЖАНИЕ I ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

## Содержание учебного плана

### Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность- вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В данном разделе программы приводится перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

#### **1 раздел: Бег на короткие дистанции**

##### ***Теоретическая часть:***

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.

*Физическая культура человека*

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.

**Практическая часть:** - техника бега в медленном и быстром темпе (положение головы и туловища, постановка ноги на опору, вынос вперед маховой ноги, движения рук);

-прямолинейный бег и бег с изменением направления движения.

#### **2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»**

##### **Теоретическая часть:**



*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.

- история развития легкой атлетики

**Практическая часть:** прыжки в длину с места;

- Устойчиво и мягкое приземление после прыжка с высоты до 60-70 см;

- техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.

### **3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

*Физическая культура (основные понятия).*

- физическое развитие человека

**Практическая часть:** Обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;

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

### **4 раздел: Метание малого мяча**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

*Физическая культура человека*

- значение правильного питания при занятиях спортом

**Практическая часть:** обучить правильному держанию и выбрасыванию малого мяча;

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

- обучить метанию малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4м.

### **5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

*Способы двигательной деятельности*

- подготовка к занятиям легкой атлетикой;

**Практическая часть:**

*Игры с бегом:* «Волк во рву», «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

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

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

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий****2.1 Календарный учебный график**

Таблица 1

№	Тема	Всего часов	Дата	Дата
			План	Факт
1	Теоретические сведения. Правила и судейство легкой атлетики.	1		
2	Общеразвивающие и подготовительные упражнения.	1		
3	Бег в медленном и быстром темпе	1		
4	Бег в медленном и быстром темпе	1		
5	Прямолинейный бег и бег с изменением направления	1		
6	Прямолинейный бег и бег с изменением направления	1		
7	Бег 30 м., челночный бег 3x10 м.	1		
8	Бег 30 м., челночный бег 3x10 м.	1		
9	ОФП. Упражнения для развития силы. Спортивная ходьба.	1		
10	ОФП. Упражнения для развития силы. Спортивная ходьба.	1		
11	ОФП. Длительный бег. Подвижные игры.	1		
12	ОФП. Длительный бег. Подвижные	1		

	игры.			
<b>13</b>	ОФП. Прыжки, метание Подвижные игры.	1		
<b>14</b>	ОФП. Прыжки, метание Подвижные игры.	1		
<b>15</b>	ОФП. Упражнения с предметами. Эстафеты.	1		
<b>16</b>	ОФП. Упражнения с предметами. Эстафеты.	1		
<b>17</b>	ОФП. Упражнения для развития координации. Подвижные игры.	1		
<b>18</b>	ОФП. Упражнения для развития координации. Подвижные игры.	1		
<b>19</b>	ОФП. Упражнения для развития способности к равновесию. Игры.	1		
<b>20</b>	ОФП. Упражнения для развития способности к равновесию. Игры.	1		
<b>21</b>	ОФП. Упражнения для развития способности к равновесию. Игры.	1		
<b>22</b>	Сдача контрольных нормативов	1		
<b>23</b>	ОФП. Упражнения для развития способности к вестибулярной устойчивости.	1		
<b>24</b>	ОФП. Упражнения для развития способности к вестибулярной устойчивости.	1		
<b>25</b>	ОФП. Упражнения для развития способности к вестибулярной устойчивости.	1		
<b>26</b>	ОФП. Упражнения для развития способности к вестибулярной устойчивости.	1		
<b>27</b>	ОФП. Прыжки, переползания. Подвижные игры.	1		
<b>28</b>	ОФП. Прыжки, переползания. Подвижные игры.	1		
<b>29</b>	ОФП. Прыжки, переползания. Подвижные игры.	1		

30	ОФП. Прыжки, переползания. Подвижные игры.	1		
31	ОФП. Челночный бег 3х10 м, сек. Метания теннисного мяча.	1		
32	ОФП. Челночный бег 3х10 м, сек. Метания теннисного мяча.	1		
33	ОФП. Челночный бег 3х10 м, сек. Метания теннисного мяча.	1		
34	ОФП. Челночный бег 3х10 м, сек. Метания теннисного мяча.	1		
35	ОФП. Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты.	1		
36	ОФП. Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты.	1		
37	ОФП. Подвижные игры.	1		
38	ОФП. Подвижные игры.	1		
39	ОФП. Подвижные игры.	1		
40	ОФП. Подвижные игры.	1		
41	ОФП. Упражнения на растяжку. Специальные беговые упражнения.	1		
42	ОФП. Упражнения на растяжку. Специальные беговые упражнения.	1		
43	Сдача нормативов	1		
44	ОФП. Упражнения для развития координации.	1		
45	ОФП. Упражнения для развития координации.	1		
46	ОФП. Эстафетный бег. Подвижные игры.	1		
47	ОФП. Эстафетный бег. Подвижные игры.	1		
48	Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия.	1		
49	Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия.	1		
50	ОФП. Упражнения для развития быстроты.	1		
51	ОФП. Упражнения для развития быстроты.	1		

52	Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.	1		
53	ОФП. Бег 30 м, 60 м. Прыжки в длину. Подвижные игры.	1		
54	ОФП. Бег 30 м, 60 м. Прыжки в длину. Подвижные игры.	1		
55	ОФП. Упражнения для развития гибкости.	1		
56	ОФП. Упражнения для развития гибкости.	1		
57	ОФП. Бег на средние дистанции. Силовые упражнения.	1		
58	ОФП. Бег на средние дистанции. Силовые упражнения.	1		
59	ОФП. Бег на средние дистанции. Силовые упражнения.	1		
60	ОФП. Бег на средние дистанции. Силовые упражнения.	1		
61	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1		
62	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1		
63	Игры развивающие физические способности	1		
64	Игры развивающие физические способности	1		
65	Игры развивающие физические способности	1		
66	Игры развивающие физические способности	1		
67	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1		
68	Развитие скоростных, скоростно-силовых, Координационных способностей, выносливости, гибкости	1		
69	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1		
70	Развитие скоростных, скоростно-силовых, Координационных способностей, выносливости, гибкости	1		

<b>71</b>	ОФП. Контрольные упражнения. Подвижные игры.	1		
<b>72</b>	ОФП. Контрольные упражнения. Подвижные игры.	1		
	Итого:	72		

## 2.2. Учебный план

Таблица 2

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>I.</b>	Бег на короткие дистанции	<b>16</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	Сдача контрольных нормативов
1.1.	Бег в медленном и быстром темпе	8	1	7	
1.2.	Прямолинейный бег и бег с изменением направления	8	–	8	
<b>II.</b>	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>17</b>	Сдача контрольных нормативов
2.1.	Техника прыжка в длину с места	6	1	5	
2.2.	Прыжки с высоты до 60-70 см	6	-	6	
2.3.	Прыжки в длину с разбега	6	-	6	
<b>III.</b>	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	Сдача контрольных нормативов
3.1.	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе	6	1	5	

3.2.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	4	-	4	
<b>IV.</b>	<b>Метание малого мяча</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>17</b>	Сдача контрольных нормативов
4.1.	Держание и выбрасывание малого мяча	6	1	5	
4.2.	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	6	-	6	
4.3.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	6	-	6	
<b>V.</b>	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	Сдача контрольных нормативов
5.1.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	10	-	10	
	Всего	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>	

### 2.3. Оценочные процедуры

## Формы и виды контроля

- конкурсы, соревнования
- коллективные проекты
- работа в парах, малых группах
- индивидуальные работы

### 2.4. Формы аттестации обучающихся

Уровень освоения учебного материала определяется путем мониторинга, проводимого в течение учебного года: начале—стартовые возможности, середине—промежуточный контроль, конце итоговый контроль) и фиксируется в карте диагностики развития личности ребенка.

**Текущий контроль** проводится в течение всего учебного периода с целью систематического контроля уровня освоения обучающимися тех, разделов, глав дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы за оцениваемый период, динамики достижения предметных и метапредметных результатов.

**Промежуточная аттестация** проводится в конце учебного года в целях определения готовности обучающегося к переводу на следующий год обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Цель промежуточной аттестации – определение уровня и качества обученности обучающихся на определенном этапе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

При проведении промежуточной аттестации используется система оценивания теоретической и практической подготовки обучающихся.

#### **Предполагаемые формы проведения промежуточной аттестации:**

Промежуточная аттестация практической подготовки обучающихся проводится в форме: *игры, соревнования, сдача нормативов*



Промежуточная аттестация теоретической подготовки обучающихся проводится в форме: *собеседования*

**Итоговая аттестация** обучающихся проводится по окончании реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Цель итоговой аттестации – выявление уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы на заключительном этапе её реализации.

При проведении итоговой аттестации используется система оценивания теоретической и практической подготовки обучающихся.

### **Предполагаемые формы проведения итоговой аттестации.**

Итоговая аттестация практической подготовки обучающихся проводится в форме: *игры, соревнования, сдача нормативов*

Итоговая аттестация теоретической подготовки обучающихся проводится в форме: *собеседования*

При использовании дистанционных технологий сопровождении реализации дополнительной общеразвивающей программы может осуществляться в следующих режимах:

- Тестирование on-line;
- Консультации on-line;
- Предоставление методических материалов; итоговых работ;
- Сопровождение off-line (проверка тестов, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации).

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** видеозапись, журнал посещаемости, портфолио, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, грамоты, дипломы.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов-** фото, видео материалы, открытое занятие, отчет итоговый, портфолио, участие в соревнованиях.

## Формы аттестации

Для *оценки результативности учебных занятий* применяются следующие виды и формы контроля:

*Таблица 3*

Вид контроля	Форма контроля
Вводный контроль	Беседа
Текущий контроль (по итогам занятий)	ОФП и сдача нормативов
Тематический контроль (по Итогам завершения каждой темы)	Сдача нормативов

### Формы контроля

Вводный (первичный) контроль проводится на первых занятиях с целью выявления образовательного уровня. Осуществляется в форме собеседования.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме сдачи нормативов по ОФП.

Итогом реализации программы является сдача нормативов и выступления на соревнованиях.

А также практика и наблюдение педагога за индивидуальной и групповой деятельностью обучающихся.

Проведение мониторинга предполагает:

- Наблюдение за активностью обучающегося во время занятий
- Первичные навыки и умения

В программе предусмотрена шкала оценки результатов:

Минимальный уровень - обучающийся не освоил образовательную программу, не регулярно посещал занятия.

Базовый уровень - обучающийся стабильно занимается, регулярно посещает занятия, освоил образовательную программу.

Высокий уровень - обучающийся проявляет устойчивый интерес к занятиям, показывает положительную динамику развития способностей, проявляет инициативу и творчество.

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

## **2.5. Методические материалы.**

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

- Технологии личностно-ориентированного обучения;
- Технологии продуктивного обучения;
- Технологии дистанционного обучения;
- Игровые технологии;
- Технологии сотрудничества;
- 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 (выполнение упражнений, развивающие задания);
- 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.

## **2.6. Условия реализации программы**

Кабинет. Для занятий используется спортивный зал, отвечающий санитарно–техническим нормам.

1. Скакалки
2. Мячи
3. Мячики (для большого тенниса)
4. Конусы
5. Секундомер
6. Свисток
7. Эстафетные палочки
8. Специализированная литература по предметам (книги, журналы);
9. персональный компьютер, ноутбук (рабочее место педагога).

### **Кадровое обеспечение**

Программу реализовывают: педагог дополнительного образования с высшим, средним педагогическим образованием, или прошедший переподготовку по соответствующему профилю. Педагог должен иметь навыки работы с ноутбуком, аудиоаппаратурой.

## **3. Рабочая программа воспитания**

Воспитательный процесс выстраивается с учетом концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, включающей в себя:

- патриотизм–любовь к России, к своему народу, к своей малой Родине, служение Отечеству;
- социальная солидарность–свобода личная и национальная, доверие к людям, институтам государства и гражданского общества, справедливость, милосердие, честь, достоинство;
- семья–любовь и верность, здоровье, достаток, уважение к родителям, забота о старших и младших, забота о продолжении рода;
- труд и творчество–уважение к труду, творчество и созидание, целеустремлённость и настойчивость;
- традиционные российские религии–представления о вере, духовности религиозной жизни человека, ценности религиозного мировоззрения, толерантности, формируемые на основе межконфессионального диалога.

Под *воспитанием* понимается «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 чувства патриотизма, 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».

*Нравственно-эстетическое воспитание обучающихся* – это усвоение детьми норм и ценностей, принятых в обществе, воспитание моральных и нравственных качеств обучающегося, формирование умения правильно оценивать свои поступки и поступки сверстников. Повседневный опыт общения с окружающими людьми служит для ребенка источником как положительного, так и отрицательного примера поведения.

*Патриотическое воспитание* – это не только воспитание любви к родному дому, семье, городу, поселку, родной природе, культурному достоянию своего народа, своей нации, толерантного отношения к представителям других национальностей, но и воспитание уважительного отношения к труженику и результатам его труда, родной земле, защитникам Отечества, государственной символике, традициям государства и общенародным праздникам. Повседневный опыт общения обучающегося с окружающими служит источником как положительных, так и отрицательных примеров поведения.

*Экологическое воспитание* – это воспитание, которое подразумевает осознанное правильное отношение к объектам живой и неживой природы. Такое отношение обучающегося к природе формируется в ходе систематических занятий с использованием различных методов и приемов, а также с помощью современных педагогических технологий (технологии проектной деятельности, технологии проблемного обучения, информационно-коммуникационные технологии).

Ведущей деятельностью в воспитательно-образовательном процессе является игра. Игровая деятельность широко используется как самостоятельная форма работы с обучающимися. Это эффективное средство развития, воспитания и обучения обучающихся в других организационных формах деятельности. Игровая деятельность отдает предпочтение творческим играм (сюжетно-ролевые, строительно-конструктивные, игры- драматизации, инсценировки, игры с элементами труда и художественной деятельности) и играм с правилами (дидактические, интеллектуальные, подвижные, хороводные и др.).

**Цель:** формирование общей культуры личности обучающихся в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных и физических качеств, самостоятельности и ответственности обучающихся.

**Задачи:**

- развитие социальных, нравственных, физических, интеллектуальных, эстетически качеств;

- воспитание патриотических чувств, любви к Родине, гордости за ее достижения на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

- развить нравственные чувства милосердия, сострадания, сопереживания, дружелюбия, взаимопомощи, ответственности и заботы; доброе, гуманное отношение к окружающему миру;

- развить представление о семье, роде, семейных обязанностях, семейных традициях;

- развить представления о символах государства—Флаге, Гербе Российской Федерации, о флаге и гербе родного города и края;

- использование активных и нестандартных форм творческой деятельности, отвечающих интересам и возможностям обучающихся.

#### **Работа с коллективом обучающихся:**

- мероприятия, направленные на интеллектуальное развитие обучающихся, расширение кругозора, изучение новых областей знаний и т.п.;

- развитие творческого культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;

- содействие формированию активной нравственно-эстетической позиции;

- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;

- воспитание сознательного отношения к труду, к природе.

#### **Работа с родителями**

- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей);

- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания обучающихся.

## **2. Календарный план воспитательной работы объединения «Легкая атлетика»**

Наименование мероприятий	Дата проведения	Ответственные
Проведение собраний в группах, выбор старост групп, ознакомление с учебными планами в объединении.	Ноябрь	Педагог
Профилактические беседы по коронавирусной инфекции (COVID-19), ОРЗ, ОРВИ и остальные заболевания	В течении года	Педагог
«Недели безопасности». Беседы на тему «Профилактика травматизма и несчастных случаев с обучающимися на дорогах.	В течении года	Педагог
Консультации с преподавателем на тему «Роль преподавателя в организации воспитательной работы с обучающимися».	В течении года	Завуч, педагог
Размещение в СМИ информации о проводимых выставках, конкурсах и о достижениях обучающихся.	В течении года	Завуч, педагог
Беседы с обучающимися «О вреде курения, наркомании и алкоголизма».	В течении года	Педагог
Новогодняя акция «Безопасные каникулы»	Последняя неделя декабря	Педагог
Организация мероприятий в каникулярное время.	В течении года	Педагог
Участие в спортивно-массовых мероприятиях.	В течении года	Педагог
Участие в соревнованиях различного уровня.	В течении года	Педагог
Индивидуальная работа с обучающимися, находящимся в сложных социальных условиях.	В течении года	Педагог
Проведение инструктажей безопасности при занятиях в помещении, в общественных местах	В течении года	Педагог

Проведение профилактических бесед и инструктажей перед каникулами.	В течении года	Педагог
Проведение мероприятий на каникулах (организация поездок, экскурсий, походов и т.д.)	В течении года	Педагог
Организация в группах семейных праздников, конкурсов, соревнований, направленных на сплочение семьи и коллектива.	В течении года	Педагог
Участие в проведении массовых мероприятий	В течении года	Педагог
Информационное оповещение родителей через сайт, страницы социальной сети ВК	В течении года	Педагог
Индивидуальные консультации	В течении года	Педагог

## 5. Литература:

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА.

#### Нормативные документы

1. Государственная программа Московской области "Образование Подмосковья" на 2017- 2025 годы (утв. постановлением Правительства Московской области от 25.10.2016 г. № 784/39).
2. Конвенция ООН "О правах ребенка" (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г.).
3. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена Распоряжением Правительства РФ № 678-р от 31.03.2022).
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242).
6. Национальный проект "Образование" (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 03.09.2018 №10).
7. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07.12.2018)



№3.

8. Письмо Министерства просвещения РФ от 17.06.2022 г. "О примерном календарном плане воспитательной работы".
9. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226).
10. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрировано в Минюсте России 26 сентября 2022 г. N 70226).
11. Программа Российской Федерации "Развитие образования" до 2030 года.
12. Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей".
13. Распоряжение правительства РФ от 29.05.2015 № 995-р "Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.
14. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Санитарные правила 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21).
15. Федеральный закон от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию".
16. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014) "Об образовании в Российской Федерации".
17. Федеральный проект "Патриотическое воспитание граждан РФ" национального проекта "Образование"

### **Психолого-педагогическая литература**

1. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. – М.: Перспектива, 2018. – 224 с.
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. Учебник. – М.: Педагогика-пресс, 1999. – 536 с.
3. Педагогика: учеб. пособие / Под редакцией П.И. Пидкасистого – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2011. – 502 с.
4. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии / Под редакцией С.А. Смирнова – М.: Академия, 2008 г. – 512 с.
5. Подласый И.П. Педагогика – М.: Просвещение, 2007 г. – 576 с.

6. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий : В 2 т. - М.: НИИ школьных технологий, 2006. - 816 с.
7. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. Легкая атлетика - М.: Просвещение, 1986, 432 с.
8. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. - М.: Перспектива, 2018. - 224 с.
9. Выготский Л.С. Педагогическая психология. Учебник. - М.: Педагогика-пресс, 1999. - 536 с.
10. Педагогика: учеб. пособие / Под редакцией П.И. Пидкасистого - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательство Юрайт, 2011. - 502 с.
11. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии / Под редакцией С.А. Смирнова - М.: Академия, 2008 г. - 512 с.
12. Подласый И.П. Педагогика - М.: Просвещение, 2007 г. - 576 с.
13. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий: В 2 т. - М.: НИИ школьных технологий, 2006. - 816 с.
14. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. Легкая атлетика - М.: Просвещение, 1986, 432 с.

### **Литература по профилю программы**

1. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
2. Беляев, А.В., Булыкина, Л.В. Легкая атлетика: теория и методика тренировки - М.: ТВТ Дивизион, 2011.
3. Клещев, Ю.Н. Подготовка команды к соревнованиям. Учебное пособие - М.: ТВТ Дивизион, 2009.
4. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка / В.И. Ковалько. - М.: Советский спорт, 1960.
5. Коузи, Б. Баскетбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. - М.: ФиС, 1975.
6. Кузнецов, В.С. Упражнения и игры мячами / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
7. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. Легкая атлетика - М.: Просвещение, 1986, 432 с.

### **Интернет источники**

[«Легкая атлетика» Спортивные видео-уроки. ranakaritana.ru»category//Спорт в твоём дворе. Обучение волейболу. Тренировки для начинающих.dvorsportinfo.ru»articles/obuchenie ...](#)

### **6. ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Календарно-тематический план-график на 2024/2025 учебный год**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» (базовый уровень)

Ф.И.О. педагога дополнительного образования

год обучения: 1-й

Расписание:

Место проведения занятий: ОУ №каб. № \_\_\_\_\_

№ занятия	Дата	Тема занятия	Раздел программы	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Примечание
1.		Введение. История легкой атлетики. ОБДД	I	1	Беседа	Опрос	
2.		ОФП. Значение физической культуры в развитии общества; социальное значение систематических занятий спортом.	I II	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
3.		ОФП. Бег 30 м, 60 м. Прыжки в длину. Подвижные игры.	II III	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
4.		ОФП. Бег 30 м, 60 м. Прыжки в длину. Подвижные игры.	I V	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
5.		ОФП. Бег на средние дистанции. Силовые упражнения.	III	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
6.		ОФП. Эстафетный бег. Кросс. Подвижные игры.	III	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
7.		ОФП. Упражнения без предметов. Подвижные игры.	III	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
8.		ОФП. Упражнения для развития силы. Подвижные игры.	III	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
9.		История развития легкой атлетики. Прыжки в длину.	I III	1	Беседа Тренировочное	Опрос Наблюдение	

		Подвижные игры.			занятие		
10.		Упражнения на растяжение. Специальные беговые упражнения.	III	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
11.		ОФП. Упражнения с предметами. Эстафеты.	I V	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
12.		ОФП. Упражнения для развития выносливости. Подвижные игры.	III	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
13.		ОФП. Упражнения для развития быстроты движения.	III	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
14.		ОФП. Упражнения для гибкости. Подвижные игры.	III	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
15.		ОФП. Упражнения для ловкости. Челночный бег 3x10 м, сек.	III	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
16.		ОФП. Длительный бег. Прыжки, метание Подвижные игры.	III	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
17.		Исторический очерк развития легкой атлетики ОФП. Метания, прыжки	III V	1	Беседа Тренировочное занятие	Опрос Наблюдение	
18.		ОФП. Упражнения для развития быстроты. Эстафеты.	III V	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
19.		ОФП. Упражнения для комплексного развития качеств. Подвижные игры.	III	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
20.		ОФП. Упражнения для ловкости. Подвижные игры.	III	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
21.		ОФП. Упражнения для гибкости. Подвижные игры.	III	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
22.		ОФП. Подвижные игры.	III	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	

23.		ОФП. Эстафетный бег.	III V	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
24.		ОФП. Метания, прыжки	III	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
25.		ОФП. Метания, прыжки. Подвижные игры.	III	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
26.		ОФП. Упражнения для развития силы.	III	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
27.		ОФП. Метания, прыжки. Эстафетный бег.	IV	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
28.		ОФП. Силовые упражнения. Эстафеты.	II	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
29.		ОФП. Упражнения для развития быстроты.	III	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
30.		ОФП. Челночный бег. Эстафеты.	IV	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
31.		ОФП. Контрольные испытания.	V	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
32.		ОФП. Длительный бег. Подвижные игры.	V	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
33.		ОФП. Подвижные игры. «Веселые старты».	V	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
34.		ОФП. Упражнения для гибкости. Нормы безопасного поведения.	I	1	Тренировочное занятие Беседа	Наблюдение Опрос	
35.		ОФП. Упражнения для ловкости.	IV	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
36.		ОФП. Упражнения для быстроты.	III	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
37.		ОФП. Упражнения для развития гибкости.	III	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
38.		ОФП. Упражнения для комплексного развития качеств.	II	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	

39.		ОФП. Беговые упражнения. Совершенствование низкого старта.	II	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
40.		Правила организации учебного процесса, нормы безопасного поведения. ОФП. Подвижные игры.	I III	1	Беседа Тренировочное занятие	Опрос Наблюдение	
41.		ОФП. Упражнения для развития быстроты. Челночный бег.	III	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
42.		ОФП. Упражнения для развития гибкости. Подтягивание, поднятие туловища из положения лежа.	IV	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
43.		ОФП. Прыжок в длину с места.	III	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
44.		ОФП. Упражнения для развития быстроты. Челночный бег. Эстафеты.	IV	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
45.		ОФП. Упражнения для развития равновесия. Подвижные игры.	III	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
46.		ОФП. Упражнения для развития силы и выносливости. Игры.	V	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
47.		Личная гигиена спортсмена. Требования к одежде и обуви спортсмена. ОФП. Подвижные игры.	I	1	Беседа Тренировочное занятие	Опрос Наблюдение	
48.		ОФП. Длительный бег. Спортивные игры.	IV	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
49.		Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.	I	1	Беседа	Опрос	
50.		ОФП. Упражнения для гибкости. Нормы безопасного	II	1	Беседа Тренировочное	Опрос Наблюдение	

		поведения.			занятие		
51.		ОФП. Упражнения для развития быстроты. Челночный бег. Эстафеты.	III	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
52.		ОФП. Упражнения для развития силы.	III	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
53.		ОФП. Упражнения с предметами. Эстафеты.	III	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
54.		ОФП. Упражнения для развития выносливости. Подвижные игры	III	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
55.		ОФП. Упражнения для развития быстроты движения.	IV	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
56.		ОФП. Упражнения для гибкости. Подвижные игры.	II	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
57.		Режим для школьников, занимающихся спортом. Режим питания юных легкоатлетов.	I	1	Беседа	Опрос	
58.		ОФП. Упражнения для ловкости.	III	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
59.		ОФП. Упражнения для быстроты.	III	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
60.		ОФП. Упражнения для развития гибкости.	III	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
61.		ОФП. Упражнения для комплексного развития качеств.	III	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
62.		ОФП. Прыжок в длину с места.	II	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
63.		ОФП. Упражнения для развития быстроты. Челночный бег. Эстафеты.	II IV	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	



64.		ОФП. Упражнения на растяжение. Специальные беговые упражнения.	III	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
65.		ОФП. Упражнения без предметов. Подвижные игры.	III	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
66.		ОФП. Упражнения для развития силы. Подвижные игры.	III	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
67.		ОФП. Упражнения для ловкости. Челночный бег 3x10 м, сек.	III	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
68.		ОФП. Длительный бег. Прыжки, метание. Подвижные игры.	IV	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
69.		ОФП. Бег 30 м, 60 м. Прыжки в длину Подвижные игры.	II	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
70.		ОФП. Бег на средние дистанции. Силовые упражнения.	III	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
71.		ОФП. Эстафетный бег. Кросс. Подвижные игры.	IV	1	Тренировочное занятие Тренировочное занятие	Наблюдение	
72.		ОФП. Контрольные упражнения. Подвижные игры.	V	1		Наблюдение	

Педагог дополнительного образования

подпись

Ф.И.О.