

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа им. А. Невского»
Курского района Курской области**

Принято на заседание ПС
Протокол № 1 от «31» февраля 2022г.
Председатель ПС И.А. Гапонова

«Утверждаю»
Директор школы М.С. Ивашова
Приказ № 1 от «31» февраля 2022г.

***Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Лёгкая атлетика»***

*Программа рассчитана на детей 7-18 лет
Срок реализации 1 год*

**Составитель:
Жирова Татьяна Сергеевна**

**п. Искра
2022 г.**

Пояснительная записка

Актуальность. Спортивная деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Вовлечение обучающихся в лыжный спорт позволяет педагогу решать одновременно, в комплексе, вопросы обучения, воспитания, оздоровления, профессиональной ориентации и социальной адаптации подростков, формирования навыков здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности.

Данная дополнительная общеобразовательная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и самоопределению;
- удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях экологией;
- формированию и развитию творческих способностей учащихся;
- обеспечению духовно-нравственного, гражданского, экологического, воспитания учащихся;
- формированию потребности в осуществлении общественно-полезной и природоохранной деятельности;
- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

В процессе реализации программы выявляются основные муниципальные и региональные проблемы здоровья населения. В ходе исследования этих проблем происходит формирование мотивационно-ценностного отношения к исследовательской деятельности, обучение технологии исследования, что может послужить основой для самоопределения учащихся.

Актуальность программы обусловлена тем, что знания и умения, необходимые для организации учебно-исследовательской деятельности, в будущем станут основой для реализации учебно-исследовательских проектов.

Программа позволяет реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно-ориентированный и системно-деятельностный подходы в обучении.

Содержание программы основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации: Федеральный закон РФ от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ;
3. Национальный проект «Образование»: утвержден протоколом № 10 от 03.09.2018 г. президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и проектам;
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
 1. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
 2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
 3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.
 4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом № 11 от 30.11.2016 г. заседания президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам;
 5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196;

6. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»: утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты от 05.05.2018 г. № 298н;
7. Об образовании в Курской области: закон Курской области от 09.12.2013 г. № 121-ЗКО;
8. Государственная программа Курской области «Развитие образования в Курской области»: утверждена постановлением Администрации Курской области 15.10.2013 г. № 737-па;
9. Проект «Доступное дополнительное образование для детей в Курской области»: утвержден протоколом № 3 от 16.11.2017 г. заседания Совета по стратегическому развитию и проектам (программам);

Программа адресована на школьный возраст, 7 – 17 лет.

Характеристика контингента учащихся

Средний школьный возраст (младший подростковый возраст 7-13 лет)

В младшем подростковом возрасте характерно усиление независимости от взрослых. Этот период связан с постепенным обретением чувства взрослости. Начинаются изменения социальной ситуации развития - учащийся находится в состоянии между взрослым и ребенком, Все подвергается оценке и переоценке, обретает новое значение и смысл. Наступает интенсивное развитие самовосприятия, самонаблюдения, самосознания. Появляется качественно новое познавательное отношение к знаниям. Изменяется мышление - переход к абстрактному мышлению, появляется возможность проникать в сущность вещей, понимать закономерности отношений между ними. У детей появляется желание иметь свою точку зрения, всё взвесить и осмыслить, потребность в размышлениях о предметах и явлениях. Несмотря на то, что данный возраст рассматривается как начальный период отчуждения от взрослых (стремление противостоять взрослым, отстаивать собственную независимость и права), одновременно с этим - ожидание от взрослых помощи, защиты, поддержки, их одобрения и оценок.

Младший подросток начинает ощущать близость с природой, по-новому воспринимать искусство, у него появляется мир ценностей, потребность в личных коммуникациях. Роль ведущей в младшем подростковом возрасте играет социально-значимая деятельность. Приобщение к общественно-полезному труду приводит к осознанию себя как участника общественно-трудовой деятельности.

В старшем подростковом возрасте происходит смена социальной ситуации развития и внутренней позиции школьника, в результате чего ускоряются процессы формирования его личности. Происходит становление характера. Формируется нравственное мировоззрение – нравственное сознание и поведение. Усиливается тяга к межличностному одновозрастному общению. В этот период расширяется жизненный мир личности, круг ее общения, развивается стремление к самостоятельности в умственной деятельности. Вместе с самостоятельностью мышления развивается и критичность. Подросток должен знать, зачем нужно выполнять то или другое задание. Подростки склонны к выполнению самостоятельных заданий и практических работ на уроках. Ярко проявляет себя подросток и в играх. Они любят подвижные игры, но такие, которые содержат в себе элемент соревнования. Особенно ярко в подростковом возрасте проявляются интеллектуальные игры, которые носят состязательный характер. В связи с «чувством зрелости» у подростка появляется специфическая социальная активность, стремление приобщаться к разным сторонам жизни и деятельности взрослых, приобрести их качества, умения и привилегии.

Старший школьный возраст - юношеский (13 до 17 лет)

В старших классах расширяется круг знаний, эти знания ученики применяют при объяснении многих фактов действительности, они более осознанно начинают относиться к учению. На первое место выдвигаются мотивы, связанные с жизненными планами учащихся, их намерениями в будущем, мировоззрением и самоопределением. Возникает потребность проявить свои способности в связи с развитием интеллектуальных сил. Развиваются такие черты волевой активности, как целеустремленность, настойчивость, инициативность. Все чаще старший школьник начинает руководствоваться сознательно поставленной целью, появляется стремление углубить знания в определенной области, возникает стремление к самообразованию. В старшем школьном возрасте устанавливается прочная связь между профессиональными и учебными интересами. Происходит систематизация знаний по различным предметам, установление межпредметных связей. Все это создает почву для овладения общими законами природы и общественной жизни, что приводит к формированию научного мировоззрения.

Формирование групп учащихся происходит по возрастному принципу. Занятия по программе проводятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, что выражается в осуществлении индивидуального подхода

к каждому обучающемуся, в определении его возможностей, склонностей и способностей, дифференцировании нагрузки.

Объем и срок реализации программы

Курс включает в себя теоретическую и практическую части. Общее количество часов – 216 часов

Срок реализации программы - 1 года

В соответствии с г.2, ст.17, п.4 ФЗ № 273 «Об образовании в Российской Федерации» **форма обучения** – очная

Формы организации образовательного процесса

Занятия проводятся всем составом учебной группы, по подгруппам и индивидуально.

Форма организации деятельности: **фронтальная, групповая, индивидуальная**

В Программе предусматривается использование методов, приемов и элементов различных **педагогических технологий**:

- игровые (игры ролевые, сюжетные, коммуникативные и др.) - обеспечивают личностную мотивационную включенность каждого учащегося, при этом у них формируются способности анализировать, сравнивать, обобщать, учитывать причинно-следственные отношения, исследовать, систематизировать свои знания, обосновывать собственную точку зрения, генерировать новые идеи, что повышает продуктивность их творческой и интеллектуальной деятельности;
- проектного (или исследовательского) обучения;
- обучения в сотрудничестве (или в малых группах) - одна из наиболее эффективных технологий личностно - ориентированного образования, так как при обучении на ее основе создаются условия для взаимопомощи и индивидуальной поддержки, для осуществления учебной деятельности каждым учащимся на уровне, соответствующем его индивидуальным особенностям, опыту, интересам;
- здоровьесберегающие - создающие максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагога);
- информационные (или ИКТ) - подготовка и передача информации обучаемому осуществляется посредством компьютера и другие;

Внедряемые методы позволяют развить способности каждого обучающегося, включить его в активную деятельность, и способствуют формированию устойчивых понятий и умений.

.Цель и задачи программы

Цель программы: формирование творческой личности, владеющей знаниями, умениями и навыками в области легкой атлетики

Задачи:

Личностные

- развивать личностную мотивацию к занятиям легкой атлетикой;
- формировать общественную активность личности, гражданскую позицию;
- формировать стремление к получению качественного законченного результата, личностную оценку качества своих занятий;
- формировать навыки здорового образа жизни;

Метапредметные

- развивать потребность в саморегулировании учебной деятельности в саморазвитии, самостоятельности;
- формировать культуру общения и поведения в социуме;
- формировать навыки мышления, работы в команде;
- развивать познавательный интерес к занятиям легкой атлетикой.

Образовательные (предметные)

- развивать познавательную деятельность;
- развивать мышление,
- реализовывать межпредметные связи с физикой, и математикой;

- способствовать приобретению обучающимися знаний, умений, навыков и компетенций по легкой атлетике.

Формы организации образовательного процесса

Занятия проводятся всем составом учебной группы, по подгруппам и индивидуально.

При прохождении программы ведущее место занимают методы и формы свойственные системе естественных наук основанные на общении, диалоге педагога и обучающихся, развитии исследовательских и творческих способностей.

Форма обучения – очно-заочная.

Форма проведения занятий: **аудиторная.**

Форма организации деятельности: **фронтальная, групповая, индивидуальная**

В Программе предусматривается использование методов, приемов и элементов различных **педагогических технологий:**

- игровые (игры ролевые, сюжетные, коммуникативные и др.) – обеспечивают личностную мотивационную включенность каждого учащегося, при этом у них формируются способности анализировать, сравнивать, обобщать, учитывать причинно-следственные отношения, исследовать, систематизировать свои знания, обосновывать собственную точку зрения, генерировать новые идеи, что повышает продуктивность их творческой и интеллектуальной деятельности;
- проектного (или исследовательского) обучения;
- обучения в сотрудничестве (или в малых группах) – одна из наиболее эффективных технологий личностно – ориентированного образования, так как при обучении на ее основе создаются условия для взаимопомощи и индивидуальной поддержки, для осуществления учебной деятельности каждым учащимся на уровне, соответствующем его индивидуальным особенностям, опыту, интересам;
- здоровьесберегающие – создающие максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагога);
- информационные (или ИКТ) – подготовка и передача информации обучаемому осуществляется посредством компьютера и другие;

Внедряемые методы позволяют развить способности каждого обучающегося, включить его в активную деятельность, и способствуют формированию устойчивых понятий и умений.

3.Содержание программы **Содержание занятий**

Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатика. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. Ходьба. Обычно в равномерном темпе, быстром до 800 м.. Бег. Свободный по прямой и повороту. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

По итогам трех лет обучения учащиеся должны знать и уметь:

- историю развития легкой атлетики.
- легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта.
- освоить технику бега на короткие и средние дистанции.
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции.

№	Содержание материала	1 год
	Теоретическая подготовка	13
1	История развития легкой атлетики. Российские легкоатлеты на Олимпиадах	1
2	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	2
3.	Анализ техники ходьбы и бега	2
4.	Основы техники передвижения в легкой атлетике	2
5	Правила соревнований по легкой атлетике	2
6	Основные средства восстановления	2
7	Оценка уровня знаний по теории легкой атлетики	2
	Общая физическая подготовка	76
1	Строевые упражнения	3
2	Гимнастические упражнения. ОРУ	7

3	Спортивные и подвижные игры	14
4	Эстафеты и прыжковые упражнения	11
5	ОРУ направленные на развитие гибкости, координации, выносливости	8
6	Циклические упражнения на выносливость	17
7	Легкоатлетические упражнения	9
8	Многоборье	4
9	Занятия для подготовки к выполнению норм	3
	Специальная физическая подготовка	61
1	Кроссовая подготовка	20
2	Прыжки, выпады	14
3	Комплекс специальных упражнений	7
4	Передвижение по равнинной и пересеченной местности	18
5	Подвижные игры	2
	Техническая подготовка	28
1	Низкий старт	2
2	Обучение технике спринтерского бега	8
3	Обучение технике стайерского бега	5
4	Высокий старт	2
5	Основы техники прыжков	1
6	Обучение технике эстафетного бега	1
7	Бег на средние дистанции	9
	Участие в соревнованиях	28
1	Участие в соревнованиях	28
	Контрольные испытания	10

	Итого:	216
--	--------	-----

4. Планируемые результаты

- желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики.
- стремление овладеть основами техники бега, прыжков
- расширение знаний по вопросам правил соревнований.
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
- интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.

Формы подведения итогов реализации программы

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в спортивных праздниках
- участие в соревнованиях: по легкой атлетике, школьного, районного и областного уровней

Личностные:

- принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Предметные результаты:

- овладение стартовыми знаниями в легкой атлетике
- формирование умений применения полученных знаний за пределами объединения;
- развитие умений искать, анализировать, сопоставлять и оценивать содержащуюся в различных источниках информацию о легкой атлетике
- приобретение теоретических знаний и опыта применения полученных знаний и умений для определения собственной активной позиции в общественной жизни;
- приобретение знаний, умений и навыков при выполнении практических заданий.

5. Кадровое обеспечение программы

Занятия ведет педагог дополнительного образования, хорошо владеющий как общепедагогическими компетенциями, так и специальными знаниями в области биологических наук.

Умеет ставить цели и задачи в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся.

Умеет осуществлять отбор содержания обучения, осуществлять отбор форм и методов организации самостоятельной и коллективной творческой деятельности обучающихся в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

Умеет организовывать образовательный процесс с учетом уровня здоровья учащихся, обеспечить формирование у учащихся навыков учебной деятельности. Умеет обеспечить у учеников формирование навыков самоорганизации.

Умеет обеспечить взаимопонимание участников образовательного процесса, поддерживать обучающихся и коллег в работе, анализировать поступки и поведение обучающихся. Умеет организовать свою деятельность и деятельность обучающихся для достижения намеченных целей.

6. Формы аттестации и контроля

В ходе реализации программы ведется систематический учет знаний и умений учащихся. Для оценки результативности применяется входящий (опрос), текущий и итоговый контроль в форме тестирования.

Класс	ПОЛ	Дистанция	Отлично	Хорошо	Удовлетворительн о
3	М/Ж	1 км./500 м	без	учета	времени
4	М/Ж	1км./1 км.	5,50/6,10	6,10/6,30	6,50/6,50
5	М/Ж	1 км./1 км.	4,30/4,50	4,50/5,10	5,20/5,40
6	М/Ж	2км./2 км.	без	учета	времени
7	М/Ж	1 км./500м.	4,10/2,15	4,30/2,25	5,00/2,40
8-9	М/Ж	2 км./2 км.	8,20/10,00	9,20/11,20	9,45/12,05
10-11	М/Ж	3км./2 км.	12,20/10,00/	13,00/11,10	14,00/12,20

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

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

8.Календарный учебный график (1-3 год обучения)

№	Тема занятия	Количество часов	Дата план	Дата факт
1	Общие сведения об оздоровительном беге	3		
2	Тестирование. ОРУ. игры	3		
3	Бег. ОРУ. Прыжковые упражнения	3		
4	История развития легкой атлетики в России	3		
5	Кроссовая подготовка. ОРУ. Игры	3		
6	Кроссовая подготовка. ОРУ. Игры	3		
7	Анализ техники ходьбы и бега	3		
8	Прыжковые и имитационные упражнения	3		
9	Бег. ОРУ. Специальные упражнения	3		
10	Бег. ОРУ. Игры	3		
11	Силовая тренировка. Игры	3		
12	Кросс с имитацией. ОРУ. Игры	3		
13	Кроссовая подготовка. ОРУ. Игры	3		
14	Бег. Специальные упражнения	3		
15	Кроссовая подготовка. ОРУ. Игры	3		
16	ОФП.	3		

17	Совершенствование техники спортивной ходьбы	3		
18	Низкий старт, стартовый разгон	3		
19	Совершенствование техники бега	3		
20	Значение техники движения для результата	3		
21	Обучение техники спринтерского бега	3		
22	Высокий старт, стартовый разгон	3		
23	Обучение техники спринтерского бега	3		
24	Обучение техники спринтерского бега	3		
25	Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок	3		
26	Особенности техники бега по повороту	3		
27	ОРУ	3		
28	ОФП	3		
29	Изучение движения ног и таза	3		
30	Подвижные игры	3		
31	Понятие о темпе и ритме	3		
32	Задачи спортивных соревнований и их роль в подготовке	3		
33	Прохождение дистанции в 500м	3		
34	Эстафетный бег	3		
35	Техника спортивной ходьбы	3		
36	Кроссовый бег	3		
37	Строевая подготовка	3		
38	Совершенствование техники высокого старта	3		
39	ОФП	3		
40	Подвижные игры	3		
41	Прохождение дистанции в 1 км	3		

42	Спринтерский бег	3		
43	Выполнение стартовых положений	3		
44	Выполнение стартовых команд	3		
45	Совершенствование техники бега	3		
46	ОФП	3		
47	Обучение техники спринтерского бега	3		
48	Прохождение дистанции в 60м	3		
49	Эстафеты	3		
50	Изучение техники бега по повороту	3		
51	Силовая подготовка. ОРУ	3		
52	Техника безопасности. Игры.	3		
53	Силовая подготовка. Игры.	3		
54	Организация самоконтроля на занятиях	3		
55	ОРУ.	3		
56	ОРУ. Прыжковые и имитационные упр. Игры.	3		
57	Развитие координационных способностей. Игры.	3		
58	Бег. ОРУ. Специальные упр.	3		
59	Бег. ОРУ. Футбол.	3		
60	Кроссовая подготовка.	3		
61	Силовая подготовка. ОРУ	3		
62	ОРУ. специальные упр.	3		
63	Силовая подготовка. ОРУ.	3		
64	Игра в футбол. ОРУ	3		
65	Бег. ОРУ,специальные упр.	3		
66	Кроссовая подготовка. ОРУ.	3		

67	Силовая подготовка. ОРУ.	3		
68	Игра в футбол.	3		
69	Прыжковые и имитационные упр.	3		
70	Силовая подготовка. ОРУ.	3		
71	Кроссовый бег.ОРУ.	3		
72	ОФП	3		