

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«УЛЬТ-ЯГУНСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТО на заседании  
педагогического совета  
от «31» мая 2024 г.  
Протокол №

УТВЕРЖДАЮ

Директор



Н.Н. Астаненко

приказ №

от «31» мая 2024 г.



Дополнительная общеразвивающая  
общеобразовательная программа  
«Легкая атлетика»

Направленность: спортивная\_

Возраст детей: 2-4 класс

Срок реализации: 34 часа

Ульт-Ягун  
2024

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	<b>Легкая атлетика</b>
Направленность программы	спортивная
Классификация программы	Общеразвивающая, общеобразовательная, краткосрочная
Срок реализации программы	34 часа
Возраст обучающихся	8-10 лет
Количество обучающихся по программе	10-13 человек
Ф.И.О. составителя программы	Калинина Юлия Сергеевна
Год разработки	2024
Территория	ХМАО-Югра, Сургутский район, с.п.Ульт-Ягун
Юридический адрес учреждения	Российская Федерация, Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, 628430, Сургутский район, с.п. Ульт-Ягун, ул. 35 лет Победы, дом 1/1.
Контакты	приемная 8(3462)738-234 e-mail: <a href="mailto:ult-sosh@yandex.ru">ult-sosh@yandex.ru</a>
Цель	Формирование условий для развития и спортивной, одаренной личности через занятия лёгкой атлетикой
Задачи	<p>Обучающие: познакомить с историей лёгкой атлетики, обучить основным спортивным приемам и правилам, дать воспитанникам теоретические и практические знания по лёгкой атлетике, познакомить с правилами проведения на соревнованиях и турнирного поведения, научить детей навыкам самостоятельной работы над своими ошибками, умению делать выводы и ставить задачи на будущее, помочь овладеть приёмами тактики бега на короткие и средние дистанции;</p> <p>Развивающие: развивать навыки групповой и индивидуальной работы, развивать внимание, качества настоящего спортсмена (волю к победе, уверенность в себе, своих возможностях и т.д.)</p> <p>Воспитательные: прививать навыки самодисциплины, воспитать целеустремленность, самообладание, бережное отношение ко времени, воспитывать уважение к сопернику, самодисциплину, умение владеть собой и добиваться цели, заложить идеи развития у учащихся собственной активности, целеполагания, личной ответственности.</p>
Документы, послужившие основанием для разработки проекта	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Декларация прав ребёнка, принятая резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года;</li> <li>- Конвенция о правах ребенка, принятая резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года;</li> <li>- Федеральный закон от 26.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;</li> <li>- Государственная программа РФ «Развитие образования на 2018-2025»;</li> <li>- Концепция развития дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре до 2020 года;</li> <li>- План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 11.03.2015 № 100-р.</li> </ul>

	<p>Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р (с изменениями на 28 января 2017 года);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</li> <li>- Региональный проект «Успех каждого ребенка» (1 октября 2018 г. – 31 декабря 2024 г.);</li> <li>- Постановление 21.03.2022 г. № 9 «О внесении изменений СанПиН 3.1/2.4.3598-20 (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей)».</li> <li>- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки Российской Федерации (письмо от 18.11.2015г. № 09-3242);</li> <li>- Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО – Югры от 04.08.2016 № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе -Югре»;</li> <li>- Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО – Югры от 20.08.2018г. № 1142 «О внесении изменений в Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО – Югры от 04.08.2016 № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре»</li> </ul>
Образовательные форматы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- очно (принцип workshop) – обучающиеся проходят курс коллективно при поддержке педагога;</li> </ul> <p>Формы организации познавательной деятельности: индивидуальная, коллективная, групповая.    Программа рассчитана на 34 часа.    Режим занятий: 1 раз в неделю по 40 минут    Формы контроля: викторина, наблюдение, индивидуальный опрос, творческий проект, результаты конкурсов и состязаний, личные достижения учащегося.</p>
Требования к условиям организации образовательного процесса	<p><i>Для очных занятий:</i>    Организация образовательного процесса происходит в сформированных разновозрастных группах; состав группы – постоянный; занятия групповые; виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривает лекции, беседы, практические занятия, мастер-классы, выездные занятия и соревнования.</p>

<p>Ожидаемые результаты освоения программы</p>	<p><i>Личностные результаты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>— умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;</li> <li>— умение оказывать помощь своим сверстникам.</li> <li>— правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации,</li> <li>— распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.</li> <li>— руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;</li> <li>— выполнять элементы спортивных игр;</li> <li>— измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.</li> <li>— рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;</li> <li>— определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;</li> <li>— соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки</li> <li>— понимать влияние закаливания на организм человека;</li> <li>— самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;</li> <li>— выполнять комбинации из элементов акробатики;</li> <li>— организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.</li> <li>— руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;</li> <li>— продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;</li> <li>— объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;</li> <li>— самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;</li> <li>— координировать взаимодействие с партнёрами в игре;</li> </ul> <p><i>Метапредметные результаты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— определять наиболее эффективные способы достижения результата;</li> <li>— умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;</li> <li>— умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</li> <li>— формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;</li> <li>— умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;</li> <li>— умение вести наблюдение за показателями своего физического развития</li> </ul>
------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<ul style="list-style-type: none"> <li>— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</li> <li>— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</li> <li>— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li> <li>— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul> <p><i>Предметные результаты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Сформировавшийся стойкий интерес к занятиям лёгкой атлетикой;</li> <li>— Первичное становление волевых качеств, психологическая подготовка, определяющих спортивный успех.</li> <li>— Овладение спортивной теорией, овладение тактическими приёмами в соответствии с экзаменационными требованиями;</li> <li>— Выполнить требования спортивного разряда;</li> <li>— Владеть теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований.</li> </ul>
<p>Формы занятий</p>	<p>Игра, конкурсы, групповая дискуссия, защита идеи-проекта, мастер-классы, кейсы.</p>

Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Учитель должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельного принятия решений. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей-предметников, опытных судей, опытных легкоатлетов. Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях спортивного стадиона или спортзала. Практические навыки отрабатываются в спортивно-массовых мероприятиях, районных и школьных соревнованиях, праздниках.
------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая программа) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Декларация прав ребёнка, принятая резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года;
2. Конвенция о правах ребенка, принятая резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года;
3. Федеральный закон от 26.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Государственная программа РФ «Развитие образования на 2018-2025»;
5. Концепция развития дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре до 2020 года;
6. План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года N 1726-р (с изменениями на 28 января 2017 года);
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Региональный проект «Успех каждого ребенка» (1 октября 2018 г. – 31 декабря 2024 г.);
9. Постановление 21.03.2022 г. № 9 «О внесении изменений СанПиН 3.1/2.4.3598-20 (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей)».
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки Российской Федерации (письмо от 18.11.2015г. № 09-3242);
11. Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО – Югры от 04.08.2016 № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного

финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе -Югре»;

12.Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО – Югры от 20.08.2018г. № 1142 «О внесении изменений в Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО – Югры от 04.08.2016 № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре».

**Аннотация.** Данная программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся 6-10 лет. Срок реализации программы: 1 час в неделю (34 часа в год). Основная функция программы - физическое воспитание.

Данная программа направлена на содействие улучшению здоровья учащихся, физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность, приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, а также на развитие двигательных качеств. Тренировочные занятия строятся по общему принципу: от простого к сложному, от известного к неизвестному. На занятиях используются игровые, соревновательные технологии. Важнейшим методом обучения на занятиях является метод дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому ребенку

**Новизна** данной дополнительной общеобразовательной программы опирается на поэтапное освоение учащимися, предлагаемого курса, даёт возможность воспитанникам с разным уровнем восприятия учебного материала и освоить те этапы сложности, которые соответствуют их возрастным способностям. В своей методике я использую индивидуальный подход к каждому воспитаннику при помощи подбора упражнений и заданий разного уровня сложности.

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

**Актуальность программы.** Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой

способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемой, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

**Педагогическая целесообразность** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика» в том, что она создает условия для гармоничного физического развития обучающихся, охраны и укрепления их здоровья, формирования ценностей здорового образа жизни, создания адаптивной образовательной среды для детей с проблемами и в здоровье, и в развитии.

**Отличительная особенность** заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта. Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразии дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности

**Цель программы:** формирование условий для развития и спортивной, одаренной личности через занятия лёгкой атлетикой.

В процессе занятий обучающиеся получают целый комплекс полезных умений и навыков, необходимых практической деятельности, а также развивает мышление, внимание, творческое воображение, наблюдательность, строгую последовательность своих действий. Используется принцип доступности, последовательности и системности изложения материала.

### **Задачи программы:**

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

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

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

### **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	1 год
Возраст обучающихся	6-10 лет
Количество обучающихся в группе	10-13
Количество часов в неделю	1
Общее количество часов в год	34
Общее количество часов	34

### **Методы обучения:**

- *словесные методы обучения:* объяснение, рассказ, чтение, беседа, диалог, консультация.

- *методы практической работы;*

- *метод наблюдения:* запись наблюдений, зарисовка, рисунки, запись звуков, голосов, сигналов, фото-, видеосъемка, проведение замеров;

- *исследовательские методы:* эксперименты.

- *методы проблемного обучения:* эвристическая беседа: постановка проблемных вопросов; объяснение основных понятий, определений, терминов; создание проблемных ситуаций: постановка проблемного вопроса; самостоятельная постановка, формулировка и решение проблемы обучающимися: поиск и отбор аргументов, фактов, доказательств и др.;

- *проектно-конструкторские методы:* проектирование (планирование) деятельности;

- *метод игры:* игры: дидактические, развивающие, познавательные, на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения; игра-конкурс, игра-путешествие, ролевая игра, деловая игра;

- *наглядный метод обучения:* таблицы, схемы, чертежи, графики; демонстрационные материалы;

### ***Формы организации деятельности обучающихся на занятии:***

- фронтальная;
- групповая;
- индивидуальная.

***Образовательные технологии.*** При реализации данной программы используются информационно-коммуникационная, проектная, кейс-технология, технология проблемного обучения, игровые технологии.

### ***Ожидаемые результаты и способы определения их результативности***

#### ***Личностные результаты:***

дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

умение оказывать помощь своим сверстникам.

правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации,

распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;

выполнять элементы спортивных игр;

измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;

определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;

соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки

понимать влияние закаливания на организм человека;

самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;

выполнять комбинации из элементов акробатики;

организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;

продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультурминуток, руководствуясь правилами;

объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;

самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

#### ***Метапредметные результаты:***

определять наиболее эффективные способы достижения результата;

умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

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

формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;  
умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

умение вести наблюдение за показателями своего физического развития  
находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### *Образовательные результаты*

#### *Предметные результаты:*

Сформировавшийся стойкий интерес к занятиям лёгкой атлетикой;

Первичное становление волевых качеств, психологическая подготовка, определяющих спортивный успех.

Овладение спортивной теорией, овладение тактическими приёмами в соответствии с экзаменационными требованиями;

Выполнить требования спортивного разряда;

Владеть теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований.

*Способы и формы выявления результатов:* викторина, наблюдение, индивидуальный опрос, творческий проект, результаты конкурсов и состязаний, личные достижения учащегося, снятие контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основными формами подведения итогов программы являются тестирование:

- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные

виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия

- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

*Способы и формы фиксации результатов:* мониторинг результатов обучения детей по дополнительной общеобразовательной программе, грамоты.

*Способы и формы предъявления результатов:*

Для определения качества обученности по данной программе используется уровневая оценка: стартовый, базовый, продвинутой.

Результат прохождения программы: снятие контрольных нормативов, участие в в сдаче норм ГТО.

Система условий реализации программы основана на следующих принципах:

Коммуникативный принцип – позволяет строить обучение на основе общения равноправных партнеров и собеседников, дает возможность высказывать свое мнение (при взаимном уважении), формирует коммуникативно-речевые навыки.

Гуманистический принцип - создание благоприятных условий для обучения всех детей, признание значимости и ценности каждого ученика (взаимопонимание, ответственность, уважение).

Принцип культуросообразности – предполагает, что творчество учащихся должно основываться на общечеловеческих ценностях культуры и строится в соответствии с нормами и ценностями, присущими традициям нашего региона.

Принцип коллективности - дает опыт взаимодействия с окружающими, сверстниками, создаёт условия для самопознания, социально-педагогического самоопределения.

***Условия реализации:***

*Материально-техническое оснащение процесса обучения: (то что вам не обходима для работы)*

<b>№</b>	<b>Наименование оборудования</b>	<b>Количество одновременных пользователей</b>
<b>1.</b>	Стадион спортивный	до 30 учащихся
<b>2.</b>	Спортивный зал	25
<b>3.</b>	Секундомер	2
<b>4.</b>	Мячи теннисные	15
<b>5.</b>	Мячи для метания (150 гр.)	20
<b>6.</b>	Мячи волейбольные	20
<b>7.</b>	Мячи футбольные	20
<b>8.</b>	Мячи баскетбольные	20
<b>9.</b>	Мячи гандбольные	15
<b>10.</b>	Ракетки для бадминтона	10
<b>11.</b>	Скакалки	30

12.	Обручи	15
13.	Гимнастические маты	6
14.	Гимнастическое бревно	1
15.	Брусья настенные	4
16.	Турники	15
17.	Барьеры	4
18.	Колодки	2 пары
19.	Свисток	1

### ХАРАКТЕРИСТИКА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОСТАВА

Педагог, реализующий дополнительную общеразвивающую досуговую программу: педагог дополнительного образования. Стаж работы – не менее одного года, образование – высшее педагогическое, квалификационная категория – соответствие занимаемой должности. Должностные обязанности в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе:

реализация дополнительной программы;

разработка и внедрение в образовательный процесс новых дидактических разработок;

побуждение обучающихся к самостоятельной работе, творческой деятельности;

информационное сопровождение обучающихся при выполнении и защите творческих проектов.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Модуль 1.					
№	Раздел	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		теория	Практика	всего	
1.	Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности	1	1	2	Опрос, анкетирование
2.	История развития легкой атлетики.	1	0	1	Тестирование
3.	Теоретические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта.	1	0	1	Тестирование
4.	Практические занятия	0	15	15	Педагогическое наблюдение
1.	Теоретические знания по технике легкоатлетических видов спорта.	1	0	1	Тестирование
2.	Практические занятия	0	14	14	Педагогическое наблюдение
ИТОГО				34	

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Сроки	Тема модуля, раздела	Кол- во часов	Форма Занятий	Форма контроля
<b>I модуль «Модуль 1. « Легкая атлетика» » 34 часов</b>					
1		Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности	2	Теория, практика	Опрос, анкетирование
2		История развития легкой атлетики	1	Теория	Тестирование
3		Теоретические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта	1	Теория	Тестирование
4		Практические занятия	15	Практика	Педагогическое наблюдение
5		Теоретические знания по технике легкоатлетических видов спорта	1	Теория	Тестирование
6		Практические занятия	14	Практика	Педагогическое наблюдение

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ  
МОДУЛЬ 1**

**Раздел 1.** Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности (2ч.)

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

**Раздел 2.** История развития легкой атлетики (1ч.)

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

**Раздел 3.** Теоретические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта (1ч.)

*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.

#### **Раздел 4. Практические занятия (15ч.)**

##### **1.Прыжки в длину. Общая физическая подготовка.**

- ✓ упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег,
- ✓ общеразвивающие упражнения;
- ✓ прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;
- ✓ силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;
- ✓ гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;

##### **2.Эстафетный бег. Изучение техники бега.**

- 2.1. ознакомление с техникой;
- 2.2. изучение движений ног и таза;
- 2.3. изучение работы рук в сочетании с движениями ног;
- 2.4. низкий старт, стартовый разбег.

##### **3.Изучение техники бега на короткие дистанции.**

- 3.1. ознакомление с техникой бега на короткие дистанции;
- 3.2. изучение техники бега по прямой;
- 3.3. изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу;
- 3.4. изучение техники низкого старта (варианты низкого старта);
- 3.5.установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд).

*По дистанции* (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

**5 раздел: Теоретические знания по технике легкоатлетических видов спорта (1ч.)** Общие основы техники прыжков. Прыжки в длину с места и с разбега.

#### **6 раздел: Практические занятия**

**1.Обучение технике эстафетного бега** (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

##### **ОФП:**

- упражнения с предметами: со скакалками и мячами.
- упражнения на гимнастических снарядах.
- акробатические упражнения: перекувырки, стойки;
- подвижные игры и эстафеты.

**2.Кроссовая подготовка:** (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5

мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м.

**3.Бег на короткие дистанции.** Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

**4.Метание мяча.** Метание мяча в горизонтальную цель. (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

**5.Эстафетныйбег.** Совершенствование техники эстафетного бега. Встречная эстафета.

**6.Кроссовая подготовка** Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

*Контрольные упражнения и спортивные соревнования.* Согласно плану спортивных мероприятий.

### ***Планируемые результаты:***

#### ***Предметные результаты***

- Сформировавшийся стойкий интерес к занятиям лёгкой атлетикой;
- Первичное становление волевых качеств, психологическая подготовка, определяющих спортивный успех.
- Овладение спортивной теорией, овладение тактическими приёмами в соответствии с экзаменационными требованиями;
- Выполнить требования спортивного разряда;
- Владеть теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований.

#### ***Метапредметные результаты:***

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### ***Личностные результаты***

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.
- правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации,
- распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.
- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.
- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.
- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;

- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

#### ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ:

1. <https://infourok.ru/rabochaya-programma-kruzhka-lyogkaya-atletika-dlya-1-5-klassov-na-2021-2022-uchebnyj-god-5371239.html>
2. <https://infourok.ru/dopolnitelnaya-obsheobrazovatel'naya-obsheobrazovatel'naya-obsheobrazovatel'naya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-detej-6-11-let-lyogkaya-atletika-6208643.html>

#### Контроль за уровнем усвоения знаний

Вид контроля	Сроки	Характеристика контроля	Форма контроля	Формы представления результатов контроля
Вводный контроль	В начале изучения I модуля (сентябрь)	Определение стартовых возможностей обучающихся и выявление исходного уровня подготовки	Обучающимся дается практическое задание, на котором в результате наблюдения педагог делает вывод о ЗУН обучающихся (педагогическое наблюдение)	Практическая работа
Текущий контроль	В конце изучения каждой крупной темы.	Выявляет степень усвоения учебного материала, уровень подготовки к занятиям, заинтересованность обучающихся	Индивидуальные карточки с заданиями различного типа.	Практическая работа, тест, защита проекта, отчет
Промежуточная аттестация	После изучения 1 модуля	Проходит с целью проверки теоретических и практических знаний обучающихся в результате обучения по модулю	Проверка теоретических знаний проводится в форме теста, практических навыков - в форме тренировочных упражнений. Оценка по теории и практике	Протокол промежуточной аттестации, защита проекта.
Итоговая аттестация	В конце обучения по	Итоговая аттестация анализирует успешность освоения программы. При успешном усвоении программы выпускнику	проводится по 3-х балльной системе: 1 балл – низкий уровень; 2 балла – средний уровень; 3 балла – высокий уровень усвоения знаний,	Протокол итоговой аттестации обучающихся объединения

		вручается свидетельство об окончании полного курса обучения по программе	умений и навыков. Вычисляется средний балл. Затем результаты итоговой аттестации фиксируются в «Протоколе итоговой аттестации обучающихся объединения».	
--	--	--------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Оценка по теории и практике проводится по 3-х бальной системе: 1 балл – низкий уровень; 2 балла – средний уровень; 3 балла – высокий уровень усвоения знаний, умений и навыков. Вычисляется средний балл.

### Уровень теоретической подготовки обучающихся

№	Показатели	Общая физическая подготовка		Подвижные игры
	Критерии			
<b>Стартовый уровень</b>				
1	1 балл (низкий уровень)	Правильный ответ	1	Правильный 1 ответ
2	2 балла (средний уровень)	Правильные ответа	2	Правильные 2 ответа
3	3 балла (высокий уровень)	Правильные ответа	3	Правильные 3 ответа
<b>Базовый уровень</b>				
1	1 балл (низкий уровень)	Правильный ответ	1	Правильный 1 ответ
2	2 балла (средний уровень)	Правильные ответа	2	Правильные 2 ответа
3	3 балла (высокий уровень)	Правильные ответа	3	Правильные 3 ответа

### Уровень практической подготовки обучающихся

	Показатели	Общая физическая подготовка		Подвижные игры
	Критерии			
<b>Стартовый уровень</b>				
1	1 балл (низкий уровень)	Выполнено мало заданий.		Отладка программы с большей помощью учителя. Низкие результаты в соревнованиях.

			Робот создан и запрограммирован с помощью учителя. Защита прошла успешно.
2	2 балла (средний уровень)	Все задания выполнены с незначительной помощью учителя	Почти самостоятельная отладка программы. Хорошие результаты в соревнованиях. Создан и запрограммирован собственный робот с незначительной помощью учителя. Защита прошла успешно.
3	3 балла(высокий уровень)	Все задания выполнены почти	Самостоятельная отладка программы. Высокие результаты в соревнованиях. Создан и запрограммирован собственный робот. Защита прошла успешно.
<b>Базовый уровень</b>			
1	1 балл (низкий уровень)	Выполнено мало заданий.	Отладка программы с большей помощью учителя. Низкие результаты в соревнованиях. Робот создан и запрограммирован с помощью учителя. Защита прошла успешно.
2	2 балла (средний уровень)	Все задания выполнены с незначительной помощью учителя	Почти самостоятельная отладка программы. Хорошие результаты в соревнованиях. Создан и запрограммирован собственный робот с незначительной помощью учителя. Защита прошла успешно.
3	3 балла (высокий уровень)	Все задания выполнены	Самостоятельная отладка программы. Высокие результаты в соревнованиях. Создан и запрограммирован собственный робот. Защита прошла успешно.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число план	Число факт	Форма занятия	Кол-во часов	Тема раздела	Место проведения	Форма контроля
<b>Модуль 1. « Общая физическая подготовка»</b>								
1.	Сентябрь			Беседа	1	Техника безопасности и правила поведения на стадионе и в спортивном зале, на учебных занятиях.	Спортивный зал	Опрос
				Беседа	1	Здоровье и развитие человека. Строение тела человека..	Спортивный зал	Опрос
				Беседа	1	Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы	Спортивный зал	Опрос
				Беседа	1	Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц, изменение веса, роста и силы мышц.	Спортивный зал	Опрос
2.	Октябрь			Практическое занятие.	1	Общая физическая подготовка (ОФП):	Спортивный зал	Практические занятия.
				Практическое занятие.	1	Лёгкая атлетика.	Спортивный зал	Практические занятия.
				Практическое занятие.	1	Лёгкая атлетика.	Спортивный зал	Практические занятия.
				Практическое занятие.	1	Лёгкая атлетика.	Спортивный зал	Практические занятия.
3.	Ноябрь			Практическое занятие.	1	2. Гимнастика с основами акробатики..	Спортивный зал	Практические занятия.
				Практическое занятие.	1	Различные висы, упоры, перелазание через препятствия, опорные прыжки, элементы акробатических упражнений.	Спортивный зал	Практические занятия.
				Практическое занятие.	1	Различные висы, упоры, перелазание через препятствия, опорные прыжки, элементы акробатических упражнений.	Спортивный зал	Практические занятия.

				Практическое занятие.	1	Различные висы, упоры, перелазание через препятствия, опорные прыжки, элементы акробатических упражнений.	Спортивный зал	Практические занятия.
4.	Декабрь			Игра	1	Подвижные игры, эстафеты, соревнования.	Спортивный зал	Наблюдение, оценки
				Игра	1	Подвижные игры, эстафеты, соревнования.	Спортивный зал	Наблюдение, оценки
				Игра	1	Подвижные игры, эстафеты, соревнования.	Спортивный зал	Наблюдение, оценки
				Игра	1	Подвижные игры, эстафеты, соревнования.	Спортивный зал	Наблюдение, оценки
5.	Январь			Игра	1	Подвижные игры, эстафеты, соревнования.	Спортивный зал	Наблюдение, оценки
				Игра	1	Подвижные игры, эстафеты, соревнования.	Спортивный зал	Наблюдение, оценки
				Игра	1	Подвижные игры, эстафеты, соревнования.	Спортивный зал	Наблюдение, оценки
				Практическое занятие, тренировка.	1	4 Баскетбол: Обучение приёмам техники. Броски и ловля мяча.	Спортивный зал	Практические занятия.
6.	Февраль			Практическое занятие, тренировка.	1	Обучение приёмам техники. Броски и ловля мяча. Стойки и перемещения.	Спортивный зал	Практические занятия..
				Практическое занятие, тренировка.	1	Обучение приёмам техники. Броски и ловля мяча. Стойки и перемещения.	Спортивный зал	Практические занятия.
				Практическое занятие, тренировка.	1	Обучение приёмам техники. Броски и ловля мяча. Стойки и перемещения.	Спортивный зал	Практические занятия.
				Практическое занятие, тренировка.	1	Футбол: Элементы футбольной техники. Передвижения игроков по площадке.	Спортивный зал	Практические занятия.

7.	Март			Практическое занятие, тренировка.	1	Элементы футбольной техники. Передвижения игроков по площадке..	Спортивный зал	Практические занятия..
				Практическое занятие, тренировка.	1	Элементы футбольной техники. Передвижения игроков по площадке.	Спортивный зал	Практические занятия.
				Практическое занятие, тренировка.	1	Элементы футбольной техники. Передвижения игроков по площадке.	Спортивный зал	Практические занятия..
				Практическое занятие, тренировка.	1	Элементы футбольной техники. Передвижения игроков по площадке.	Спортивный зал	Практические занятия..
8.	Апрель			Соревнование, Зачёт.	1	Контрольные нормативы по ОФП	Спортивный зал	Наблюдения,
				Соревнование, Зачёт.	1	Контрольные нормативы по ОФП	Спортивный зал	оценки,
				Соревнование, Зачёт.	1	Контрольные нормативы по ОФП	Спортивный зал	Наблюдения, оценки, протокол.
				Соревнование, Зачёт.	1	Контрольные нормативы по ОФП	Спортивный зал	Наблюдения, оценки, протокол.
9.	Май			Соревнование, Зачёт.	1	Контрольные нормативы по ОФП	Спортивный зал	Наблюдения, оценки, протокол.
				Соревнование, Зачёт.	1	Контрольные нормативы по ОФП	Спортивный зал	Наблюдения, оценки, протокол.

