

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 27

620042 г. Екатеринбург, Коммунистическая, 81

тел./факс 8(343)300-10-27

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 31.08.2022г.



УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ СОШ № 27
Ю.Л.Поляков
Приказ № 94-о от 31.08.2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

**направленность: физкультурно-спортивная
для обучающихся 8-11 лет, срок реализации – 1 год**

Составитель
Степаницына Анастасия
Евгеньевна
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2022 г.

I. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года).

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

- Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

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

- Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области, Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» № 136-д от 26.02.2021

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области №219-д от 04.03.2022 «о внесении в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях», утвержденных приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 №934-д.

- Стратегия воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р);

- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 27 Орджоникидзевского района г. Екатеринбурга (утв. распоряжение Управления образования Администрации города Екатеринбурга от 29.12.2015 года № 2763/46/36).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы не только привить интерес к занятиям физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта, который будет соответствовать физическим качествам и желанию занимающихся. На занятиях легкой атлетики школьники учатся не только быстроте, выносливости, гибкости и развитию силовых качеств, но и получают навыки, необходимые при занятиях различными видами спорта, а также учатся применять полученные умения и навыки. Программа способствует развитию интереса у детей к здоровому образу жизни. В программу включены игры, комплексы, связанные с легкой атлетикой, направленные на профилактику простудных заболеваний. Использование подобных упражнений, способствует всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формированию необходимых навыков, координации движений, ловкости, меткости, гибкости.

Педагогическая целесообразность программы.

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

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

Отличительная особенность данной программы.

Программа предполагает развитие основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Цель: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям легкой атлетикой, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить обучающихся с видом спорта «легкая атлетика»;
- формировать знания и умения в области легкоатлетических упражнений;
- обучить и совершенствовать технику двигательных действий;
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

Воспитательные

- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности;
- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям.

Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- расширять спортивный кругозор детей.

Адресат программы

Программа предназначена для детей 8 - 11 лет. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» основана на реализации общедоступных и универсальных форм организации материала, что обеспечивает минимальную сложность содержания и соответствует его «стартовому уровню». Обучающиеся приобретут элементарные представления о спортивной тренировке, значении занятий физической культурой.

Объем и срок освоения программы

Изучение программного материала определяется содержанием и рассчитано на 72 часа.

Минимальное количество занимающихся в группе – 5 человек.

Режим занятий

Занятия проходят 1 раз в неделю. Продолжительность занятия - 2 академических часа по 40 мин с обязательным перерывом 15 мин.

Форма обучения – очная.

Формы проведения занятий и виды деятельности

- *Однонаправленные занятия.*
- *Комбинированные занятия.*
- *Целостно-игровые занятия.*
- *Контрольные занятия.* Прием нормативов у занимающихся,

выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Кроме того, предусмотрены такие формы занятий как: соревнование, показательное выступление, массовые мероприятия, посвященные различным историческим или памятным датам, участие в конкурсах спортивной направленности.

Занятие может состоять из таких частей как: общее построение, на котором сообщается тема занятия, тренировки по закреплению, изучение нового материала (теория и практика), общефизическая разминка, выработка умений и навыков в составе команд, работающих по круговой системе (переходя с одного рабочего места на другое); подведение итогов.

При проведении занятий максимально используется принцип наглядности, с этой целью применяются: видеофильмы, фото, учебное пособие и т.д.

Формы организации обучения:

- командная, малыми группами, индивидуальная.

1.2. Планируемые результаты

Предметные результаты:

В результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика» обучающиеся будут знать:

- историю возникновения и развития игры волейбол в стране и в мире;
- олимпийские игры современности;
- правила техники безопасности;
- оказание помощи при травмах и ушибах;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- знание основных правил легкой атлетики;
- устойчивый интерес к легкой атлетике, понимание значения спорта в жизни человека;
- знание терминологии, применяемой в легкой атлетике;

- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств легкоатлета.

Метапредметные результаты:

В результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обучающиеся овладеют умением:

- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Личностные результаты:

Личностные результаты отражают:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- формирование ценности здорового образа жизни;
- умение контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях.

1.3. Система оценки достижения планируемых результатов

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по легкой атлетике – выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Формы контроля

Диагностика результатов проводится в виде тестов, соревнований и упражнений.

Порядок и периодичность проведения аттестации учащихся:

Текущий контроль - в течение учебного года в виде учебных игр, проводится с целью установления фактического уровня знаний по темам (разделам) дополнительной общеобразовательной программы, их практических умений и навыков. По окончании изучения разделов каждый обучающийся выполняет индивидуальный или групповой проект в качестве зачетной работы. В рамках реализации программы необходимо проводить мониторинг качества усвоения учебного материала.

Промежуточная аттестация - в середине программы, задания средней сложности.

Итоговая аттестация - конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью повышения ответственности педагогов и обучающихся за результаты образовательного процесса, за объективную оценку усвоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы, за степень усвоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы в рамках учебного года.

Контрольные тесты, соревнования и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

Контрольные нормативы незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Основными критериями оценки групп по легкой атлетике являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- овладение теоретическими знаниями и навыками;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- уровень освоения учащимися элементов техники легкой атлетики.
- уровень освоения основ самоконтроля учащимися.

Критерии оценивания

| № п/п | Ф.И. учащегося | Показатели | | | | Итоговый балл |
|-------|----------------|---|--|--|---|---------------|
| | | Теоретическая подготовка обучающегося а) теоретические знания; владение специальной терминологией | Практическая подготовка обучающегося а) практические умения навыки; участие соревнования | Умения и навыки обучающегося | | |
| | | | | Коммуникативные умения: умение слушать слышать педагога. | организационные умения навыки: навыки соблюдения правил безопасности; навыки выполнения технических действий. | |
| | | | | | | |

Диагностика проводится в начале и в конце года по следующим показателям:

Бег на 30, 60, 100 метров – развитие скоростных качеств.

Прыжок в длину с места – скоростно-силовые качества.

Наклон вперед из положения стоя, не сгибая колени – развитие гибкости.

Минимальные результаты на конец года.

Требования к уровню двигательной подготовленности 7-8 лет

| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|--|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| | Высокий | Средний | Низкий | Высокий | Средний | Низкий |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз) | 14-16 | 8-13 | 5-7 | 13-15 | 8-12 | 5-7 |
| Прыжок в длину с места (см) | 143-150 | 128-142 | 119-127 | 136-146 | 118-135 | 108-117 |
| Наклон вперед не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться колен лбом | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта (с) | 6.0-5.8 | 6.7-6.1 | 7.0-6.8 | 6.2-6.0 | 6.7-6.3 | 7.0-6.8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

Требования к уровню двигательной подготовленности 9 лет

| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|------------------------|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
| | Высокий | Средний | Низкий | Высокий | Средний | Низкий |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Подтягивание в висе/ подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз) | 5 | 4 | 3 | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места (см) | 150-160 | 131-149 | 120-130 | 143-152 | 126-142 | 115-125 |
| Бег 30 м с высокого старта (с) | 5.8-5.6 | 6.3-5.9 | 6.6-6.4 | 6.3-6.0 | 6.5-5.9 | 6.8-6.6 |
| Бег 1000 м (мин. с) | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |

Требования к уровню двигательной подготовленности 10 лет

| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|---|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
| | Высокий | Средний | Низкий | Высокий | Средний | Низкий |
| Подтягивание в висе/подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз) | 5 | 4 | 3 | 15 | 9 | 7 |
| Прыжок в длину с места (см) | 160 | 140 | 130 | 150 | 130 | 125 |
| Бег 60 м с высокого старта (с) | 10.5 | 11.6 | 12.0 | 11.0 | 12.3 | 12.9 |
| Бег 1000 м (мин. с) | 4.50 | 6.10 | 7.10 | 6.00 | 6.30 | 6.50 |

Требования к уровню двигательной подготовленности 11 лет

| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|---|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
| | Высокий | Средний | Низкий | Высокий | Средний | Низкий |
| Подтягивание в висе/ подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз) | 6 | 4 | 3 | 16 | 12 | 8 |
| Прыжок в длину с места (см) | 175 | 160 | 145 | 165 | 145 | 135 |
| Бег 60 м с высокого | 9.9 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.2 | 11.4 |

| | | | | | | |
|------------------------|------|------|------|------|------|------|
| старта (с) | | | | | | |
| Бег 1200 м (мин. с) | 7.10 | 7.55 | 8.35 | 8.00 | 8.35 | 8.55 |

Показатели результативности

Достижение высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе.

- Призовые места на соревнованиях районного и областного уровня.
- Устойчивое овладение умениями и навыками игры.
- Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции после окончания школы.
- Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма.
- Умение контролировать психическое состояние. Обучающиеся, занимающиеся в секции, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по легкой атлетике - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

II. Содержательный раздел

2.1. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»

Физическая культура и спорт в России. История развития легкой атлетики в России. Инструктаж по технике безопасности

Теория. Роль физкультуры и спорта в воспитании молодежи. Организация физкультуры и спорта среди детей и юношества. Физкультура и спорт в школе. Понятие «физкультура» и «спорт». Спортивные нормативы и комплексы. Инструктаж по технике безопасности

Практика: Повороты, разновидность ходьбы, упражнения на осанку. Бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, с захлестыванием голени, ускорение..

Оборудование мест занятий. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма

Теория. Спортоборудование, инвентарь, форма. Режим дня школьника. Гигиена тела. Занятия в спортзале и на воздухе. Значение разминки.

Практика: Специальные беговые упражнения для развития выносливости. Бег в среднем темпе до 6 минут. ОРУ в парах

Техника бега. Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Теория: Правильное положение рук, ног и туловища при выполнении легкоатлетических упражнений. Правила безопасного выполнения упражнений.

Практика: Специальные беговые упражнения для развития выносливости. Бег в среднем темпе до 6 минут. ОРУ в парах.

Общая физическая подготовка

Теория: Значение ОФП при занятиях легкой атлетикой;

Практика. Гимнастика, общеразвивающие упражнения (в соответствии с перспективным планом занятий по физкультуре). Упражнения на развития равновесия,

гибкости, силы. Прыжки через скакалку. Подвижные игры «Перестрелка», «Пионербол». Элементы спортивных игр.

Специальная физическая подготовка

Теория: Значение специальной физической подготовки для развития юных легкоатлетов.

Практика. Бег с максимальной скоростью на 30, 60, 100 метров. Бег с изменением скорости, с прыжками через условные препятствия, из различных исходных положений. Челночный бег, бег с поворотами движения. Медленный бег на дистанцию 1000-1200 метров. Бег скачками.

Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега. Прыжки из стороны в сторону с продвижением вперед.

Контрольные игры и соревнования

Практика. Организация и проведение соревнований. Соревнования командные и индивидуальные на базе школы, физкультурные праздники и развлечения. Подготовка к фестивалю ГТО «К стартам готовы».

Контрольные испытания

Практика. Контрольные испытания по специальной физической подготовке. Сдача нормативов.

Тематическое планирование с указанием количества часов

| № | Содержание курса | Основные виды учебной деятельности обучающихся | Формы организации и виды деятельности | Всего | Теория | Практика | Форма контроля |
|---|--|---|---------------------------------------|-------|--------|----------|-----------------|
| Вводное занятие | | | | | | | |
| 1 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и режим работы. | Изучить правила поведения на занятиях легкой атлетикой и режима работы. Комплекс ОРУ. | Беседа | 2 | 1 | 1 | Пед. наблюдение |
| 2 | Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. | Изучить значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Разминка в движении. | Беседа, физ.упр. | 2 | 1 | 1 | Пед. наблюдение |
| История развития легкоатлетического спорта | | | | | | | |
| 3 | Возникновение легкоатлетических упражнений. | Изучить возникновение легкоатлетических упражнений. Комплекс ОРУ с мячами. | Беседа, физ.упр. | 2 | 1 | 1 | Пед. наблюдение |
| 4 | Легкая атлетика как наиболее | Беседа по теме урока. Разминка со | Беседа | 2 | 1 | 1 | Пед. |

| | | | | | | | |
|--|---|---|------------------------|---|---|---|---|
| | доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. | скакалкой. | | | | | наблюдени |
| Места занятий, их оборудование и подготовка | | | | | | | |
| 5 | Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. | Познакомиться с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Беговая разминка. | Беседа | 2 | 1 | 1 | Пед. наблюдени |
| 6 | Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. | Познакомиться с оборудованием и инвентарём, одеждой и обувью для занятий и соревнований. Разминка в движении по кругу. | Беседа | 2 | 1 | 1 | Пед. наблюдени |
| Ознакомление с правилами соревнований | | | | | | | |
| 7 | Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину. | Познакомиться с судейством соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, метании мяча, прыжках в высоту, длину. Разминка в движении. | Беседа | 2 | 1 | 1 | Пед. наблюдени |
| Общая физическая и специальная подготовка | | | | | | | |
| 8 | Легкоатлетическая разминка. | Изучить легкоатлетическую разминку. Прыжки в скакалку в тройках. | Физические упражнения. | 2 | | 2 | Пед. наблюдени е Анализ результатов |
| 9 | Высокий старт. Бег с ускорением. | Изучить выполнение бега с высокого старта. Бег с ускорением. | Физические упражнения. | 2 | | 2 | Пед. наблюдени е Анализ результатов |
| 10 | Низкий старт. Бег на короткие | Изучить выполнение бега с | Физические | 2 | | 2 | Пед. наблюдени |

| | | | | | | | |
|----|---|--|------------------------|---|--|---|---|
| | дистанции. | низкого старта. Бег на короткие дистанции. | упражнения. | | | | е Анализ результатов |
| 11 | Развитие гибкости. | Разминка на развитие гибкости. Упражнения на развитие гибкости. | Физические упражнения. | 2 | | 2 | Пед. наблюдение Анализ результатов |
| 12 | Бег «под гору», «на гору». | Изучить бег «под гору», «на гору». | Физические упражнения. | 2 | | 2 | Пед. наблюдение Анализ результатов |
| 13 | Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м | Познакомиться с бегом на короткие дистанции: 30, 60, 100м. Разминка в парах. | Физические упражнения. | 2 | | 2 | Пед. наблюдение Анализ результатов |
| 14 | Техника метания мяча | Разминка с маленькими мячами. Изучить технику метания мяча. | Физические упражнения. | 2 | | 2 | Пед. наблюдение Анализ результатов |
| 15 | Техника эстафетного бега 4х40м | Разминка в парах. Изучить технику выполнения эстафетного бега 4*40 м. | Физические упражнения. | 2 | | 2 | Пед. наблюдение Анализ результатов |
| 16 | Метание мяча на дальность | Разминка с маленькими мячами. Метание мяча на дальность. | Физические упражнения. | 2 | | 2 | Пед. наблюдение Анализ результатов |
| 17 | Техника спортивной | Спортивная ходьба -как вид спорта. | Физические | 2 | | 2 | Пед. наблюдение |

| | | | | | | | |
|----|-------------------------------------|--|------------------------------|---|---|---|---------------------------------------|
| | ходьбы | Изучить технику спортивной ходьбы. | упражнения, беседа. | | | | е Анализ результатов |
| 18 | ОФП – подвижные игры | Разминка на матах. Выполнение ОФП. Подвижные игры. | Физические упражнения, игра. | 2 | | 2 | Пед. наблюдение Анализ результатов |
| 19 | Специальные беговые упражнения | Разминка у гимнастической стенки. Выполнение специальных беговых упражнений. | Физические упражнения. | 2 | | 2 | Пед. наблюдение Анализ результатов |
| 20 | Бег на короткие дистанции 60, 100м | Разминка со скакалками. Бег на короткие дистанции 60, 100м. | Физические упражнения. | 2 | | 2 | Пед. наблюдение Анализ результатов |
| 21 | Бег на средние дистанции 300-500 м. | Разминка с обручами. Бег на средние дистанции 300-500 м. Подвижная игра «Перестрелка» | Физические упражнения, игра. | 2 | | 2 | Пед. наблюдение Анализ результатов |
| 22 | Бег на средние дистанции 400-500 м. | Разминка с обручами в движении. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра «Пионербол» | Физические упражнения, игра. | 2 | | 2 | Пед. наблюдение Анализ результатов |
| 23 | Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. | Разминка с гимнастическими палками. Челночный бег 3*10 м и 6*10 м. | Физические упражнения. | 2 | | 2 | Пед. наблюдение Анализ результатов |
| 24 | Гигиена спортсмена и | Разминка с мячом. Беседа на тему | Беседа. | 2 | 1 | 1 | Пед. наблюдение |

| | | | | | | | |
|----|---|--|--|---|--|---|---|
| | закаливание. | «Гигиена спортсмена и закаливание» | | | | | е Анализ результато в |
| 25 | Повторный бег 2х60 м. | Изучить технику выполнения бега 2*60 м. | Физичес кие упражне ния. | 2 | | 2 | Пед. наблюдени е Анализ результато в |
| 26 | Равномерный бег 1000-1200 м. | Равномерный бег 1000-1200 м. Подвижная игра «Перестрелка» | Физичес кие упражне ния, игра. | 2 | | 2 | Пед. наблюдени е Анализ результато в |
| 27 | Техника эстафетного бега | Изучить технику эстафетного бега. Выполнение эстафетного бега. | Физичес кие упражне ния. | 2 | | 2 | Пед. наблюдени е Анализ результато в |
| 28 | Кросс в сочетании с ходьбой до 800- 1000 м. | Разминка в движении. Кросс в сочетании с ходьбой до 800- 1000 м. | Физичес кие упражне ния. | 2 | | 2 | Пед. наблюдени е Анализ результато в |
| 29 | Кроссовая подготовка | Разминка со скакалками. Кроссовая подготовка. | Физичес кие упражне ния. | 2 | | 2 | Пед. наблюдени е Анализ результато в |
| 30 | Круговая тренировка | Выполнение круговой тренировки. | Физичес кие упражне ния. | 2 | | 2 | Пед. наблюдени е Анализ результато в |

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы

| | | | | | | | |
|----|-----------------------------------|--|------------------------------|----|---|----|---------------------------------------|
| | | | | | | | |
| 31 | Бег на средние дистанции 300-500м | Разминка в парах. Бег на средние дистанции 300-500м | Физические упражнения. | 2 | | 2 | Пед. наблюдение Анализ результатов |
| 32 | Подвижные игры и эстафеты | Разминка с мячами в парах. Подвижные игры и эстафеты. | Физические упражнения, игра. | 2 | | 2 | Пед. наблюдение Анализ результатов |
| 33 | Развитие координации | Разминка на развитие координации. Подвижные игры. | Физические упражнения, игра. | 2 | | 2 | Пед. наблюдение Анализ результатов |
| 34 | Спортивная ходьба | Изучить технику спортивной ходьбы. Подвижные игры. | Физические упражнения, игра. | 2 | | 2 | Пед. наблюдение Анализ результатов |
| 35 | Спортивные соревнования | | Тесты | 2 | | 2 | Пед. наблюдение Анализ результатов |
| 36 | Контрольные испытания | | Соревнования | 2 | | 2 | Пед. наблюдение Анализ результатов |
| | | Итого | | 72 | 8 | 64 | |

Учебный план

| № | Название раздела, темы | итого | практика | теория | Формы аттестации/ контроля |
|---------------|--|-----------|-----------|----------|--|
| 1 | Вводное занятие | 4 | 2 | 2 | Теоретические занятия (рассказ, показ) |
| 2 | История развития легкоатлетического спорта | 4 | 2 | 2 | Теоретические и практические |
| 3 | Места занятий, их оборудование и подготовка | 4 | 2 | 2 | Теоретические и практические |
| 4 | Ознакомление с правилами соревнований | 2 | 1 | 1 | Беседа, пед.наблюдение |
| 5 | Общая физическая и специальная подготовка | 46 | 44 | 1 | Соревнования, эстафеты, выявление сильнейших |
| 6 | Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы | 8 | 10 | 0 | Тесты, пед.наблюдение |
| 7 | Спортивные соревнования | 2 | 1 | 0 | Тесты, соревнования |
| 8 | Контрольные испытания | 2 | 1 | 0 | Тесты, подведение итогов за год |
| ИТОГО: | | 72 | 64 | 8 | |

III. Организационный раздел

3.1. Учебный план

Учебный план МБОУ СОШ № 27 реализующей дополнительную общеразвивающую общеобразовательную программу «Легкая атлетика» определяет учебное время, отводимое на изучение по годам обучения, отражает содержание образования, которое обеспечивает достижение важнейших целей современного образования.

Реализуемые дополнительные образовательные услуги способствуют достижению целей уставной деятельности образовательного учреждения.

Целью деятельности МБОУ СОШ №27 является формирование общей культуры личности обучающихся на основе образовательных стандартов, создание основы последующего освоения профессиональных образовательных программ, развития интеллектуальных возможностей обучающихся, воспитание деловой, социально-адаптированной, творческой личности гражданина Российской Федерации.

Содержание образования в МБОУ СОШ № 27 направлено на воспитание и развитие ключевых компетенций – целостной системы универсальных знаний, умений и навыков, самостоятельности, личной ответственности учащегося за свою судьбу:

- личностное творчество ученика по отношению к фундаментальным объектам окружающего мира, распределенным в соответствии с образовательными областями;
- самоосознание личного опыта, знаний и эмоционально-ценностных отношений ученика, обнаружившихся в процессе познания фундаментальных объектов и общекультурных знаний о них;
- деятельность ученика в отношении к фундаментальным достижениям человечества, связанным с изучаемыми объектами (отношение ученика к общекультурным знаниям и социальному опыту).

Задачи:

предоставить обучающимся возможность выбирать и осваивать интересное и важное для каждого из них содержание различных учебных предметов; обеспечить гуманизацию и коммуникативную направленность процесса обучения.

Образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также на занятиях физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки;
 - социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
 - формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов.

Таким образом, достигается основная цель обучения - расширение зоны ближайшего развития ребёнка и последовательный перевод её в непосредственный актив, то есть в зону актуального развития.

В учебный план МБОУ СОШ № 27 входит дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол».

Изучение программы ведется из расчета 2 часа в неделю. Продолжительность учебного года составляет 36 недель. Количество учебных занятий за 1 год составляет 72 часа. Продолжительность занятия составляет 2 академических часа с прерывом 15 минут, академический час равен 40 минутам.

Учебный план (годовая сетка часов)

| № | курс | Количество часов |
|---|-------------------|------------------|
| 1 | «Легкая атлетика» | 72 |
| | Итого | 72ч |

3.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график реализации образовательной программы составлен с учетом требований СанПиН, в соответствии с в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (п. 10, ст. 2).

Образовательная деятельность ведется во время учебного года.

Учебный год начинается 1 сентября, заканчивается 31 мая.

Продолжительность учебных периодов:

1 полугодие - с 01.09.2022 по 30.12.2022 г.

2 полугодие - с 11.01.2023 по 31.05.2023 г.

Сроки и продолжительность каникул.

Продолжительность каникул в течение 2022-2023 учебного года составляет 11 календарных дней – с 31.12.2022 по 10.01.2023.

3.3. Система условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

3.3.1. Описание кадровых условий

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 27 укомплектована кадрами, имеющими необходимую квалификацию для решения задач, определенных данной дополнительной общеразвивающей программой, способными к инновационной профессиональной деятельности.

Требования к кадровым условиям включают:

- укомплектованность образовательной организации педагогическими, руководящими и иными работниками;

- уровень квалификации педагогических и иных работников образовательной организации;

- непрерывность профессионального развития педагогических работников образовательной организации, реализующей образовательную программу основного общего образования.

МБОУ СОШ № 27 полностью укомплектована кадрами для реализации настоящей программы, имеющими необходимую квалификацию для решения задач, способными к инновационной профессиональной деятельности, уровень квалификации работников в основном соответствует условиям реализации программы.

Согласно профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», данную программу реализует педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт), а именно: коды А и В с уровнем квалификации 6.

3.3.2. Материально – технические условия

Гимнастические маты – 5 штук

Мячи – 5 штук

Скакалки – 15 штук

Гантели (0,5 -1 кг)

Гимнастическая стенка – 2 штуки

Гимнастическая скамейка – 3 штуки

Нижняя и верхняя перекладина для подтягивания – 2 штуки

Гимнастические палки – 15 штук

Мячи для метания – 5 штук

3.3.3. Информационно – методические условия

Под информационно-образовательной средой (ИОС) понимается открытая педагогическая система, сформированная на основе разнообразных информационных образовательных ресурсов, современных информационно-телекоммуникационных средств и педагогических технологий, направленных на формирование творческой, социально активной личности, а также компетентность участников образовательного процесса в решении учебно-познавательных и профессиональных задач с применением информационно-коммуникационных технологий (ИКТ- компетентность), наличие служб поддержки применения ИКТ.

Основными элементами ИОС являются:

- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;
- вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура;
- прикладные программы, в том числе поддерживающие администрирование и финансово-хозяйственную деятельность образовательной организации (бухгалтерский учёт, делопроизводство, кадры и т. д.).

Методическое обеспечение

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Методы, используемые на занятиях:

- 1) Наглядный метод – показ педагогам правильности выполнения упражнений;
- 2) Словесный метод – беседа, обсуждение соревнований;
- 3) Практический метод – тренировки.

Форма организации и проведения занятия

Групповая форма с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах.

При реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы допускается отсутствие учебных занятий, проводимых путём непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимися в аудитории. В этом случае применяется электронное обучение, дистанционные образовательные технологии, обеспечивающие для обучающихся независимо от их места нахождения достижение результатов обучения путём организации образовательной деятельности в электронной информационно-образовательной среде, к которой предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет».

Школа обеспечивает возможность демонстрации обучающимися индивидуальных достижений в освоении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, в том числе в формате видеозаписей выступлений, направления творческих работ в электронном формате, участия в соревнованиях в дистанционном режиме; ведёт учет посещения обучающимися занятий и дистанционных активностей в объединениях дополнительного образования.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Методическое оснащение программы:

Список литературы

- Кузнецов. В. С., Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2007;
- Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»);
- Кузнецов. В. С., Колодницкий, Г. А. Планирование и организация занятий. – М.: Дрофа, 2008;
- Вамк Б.В. Тренерам юных легкоатлетов. М., 2009;
- Лях В.И. Судейство соревнований по легкой атлетике. М., 2008;
- Подготовка юных легкоатлетов. - М.: Терра-спорт, 2000;
- Столбов В. В. [Родиченко В. С.](#) [Контанисов А. Т.](#) [Столяров В. И.](#) Твой Олимпийский учебник. М.: Спорт, 2017.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067765

Владелец Поляков Юрий Леонидович

Действителен с 15.03.2023 по 14.03.2024