Отдел по образованию, спорту и делам молодёжи комитета Администрации
Залесовского района по социальной политике
Залесовское муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования "Центр спорта и творчества"

Принята на методическом совете
совете

Протокол № _____
от « ____ » _____ 20__ г.

Утверждена приказом директора
_____ О.В.Сергеева

Приказ № _____
от « ____ » _____ 20__ г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной
"Легкая атлетика"»
Возраст учащихся: 8 - 15 лет.
Срок реализации: 1 год.

Автор (-ы)-составитель (-и):
Захарченко Михаил Викторович

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты	5
1.3. Содержание программы.....	9
2. Комплекс организационно - педагогических условий.....	11
2.1. Календарный учебный график.....	11
2.2. Список литературы.....	14

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конституция Российской Федерации.
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 Санитарные правила СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 (с изменениями), где закреплён «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» (утверждена приказом Министерства просвещения РФ №467 от 03.09.2019).
- Приказ министерства образования и науки Алтайского края от 30.08.2019г. №1283 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» Алтайском крае.
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 8.11.015 № 09-3242).
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, утвержденные приказом Главного управления образования и молодежной политики в Алтайского края от 19.03.2015 г. №535.
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации 09-3242 от 18.11.2015г. О направлении информации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые).
- Уставом ЗМБУ ДО «ЦСТ»;
- Локальными документами учреждения.

Актуальность:

Занятия легкой атлетикой развивают силу, быстроту, выносливость, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, воспитывают

волевые качества. Они имеют также большое оздоровительное значение и способствуют достижению совершенства. Занятия легкой атлетикой развивают силу, быстроту, выносливость, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Они имеют также большое оздоровительное значение и способствуют достижению совершенства.

Разнообразие легкоатлетических упражнений и возможность варьировать нагрузку в ходьбе, беге, прыжках и метаниях позволяют успешно использовать их в занятиях с детьми разного возраста и пола. Многие из этих упражнений не сложны по технике, просты для обучения и могут выполняться на простейших площадках и местности. Эта программа составлена для одного из видов л/атлетики: бега на средние и длинные дистанции. Бег - естественный способ передвижения, наиболее распространенный вид физических упражнений, который входит во многие виды спорта. Бег влияет на повышение работоспособности всего организма, так как вовлекаются в работу почти все мышечные группы тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, значительно повышается обмен веществ. Длительный бег с небольшой скоростью имеет гигиеническое значение и является одним из лучших средств оздоровления, закаливания организма занимающихся. Бег с более высокой скоростью предъявляет повышенные требования к занимающимся, особенно к их сердечнососудистой и дыхательной системам и служит отличным средством для развития выносливости. Бег с очень высокой скоростью включается в тренировку для развития быстроты. В процессе занятий бегом воспитываются волевые качества, приобретается умение рассчитывать свои силы, преодолевать препятствия, ориентироваться на местности. Бег - одно из основных средств всестороннего физического развития. Этим и объясняется большой удельный вес бега в тренировках не только легкоатлетов, но и занимающихся другими видами спорта, а также как средство активного отдыха, оздоровление и сохранение работоспособности. Из всех видов легкой атлетики бег - наиболее доступное физическое упражнение. В соревнованиях по л/атлетике виды бега и эстафеты занимают ведущее место. Они всегда вызывают большой интерес у зрителей и поэтому являются одним из лучших средств агитации и пропаганды занятий физической культурой.

Обучение включает в себя следующие основные предметы:

ОФП, ЗОЖ, Подвижные игры

Вид ДООП:

Модифицированная программа – это программа, в основу которой положена примерная (типовая) программа либо программа, разработанная другим автором, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

Направленность ДООП:

Физкультурно-спортивная.

Адресат ДООП:

Программа рассчитана на учащихся 8 - 15 лет.

Срок и объем освоения ДООП:

1 год, 144 педагогических часа, из них:

- «Стартовый уровень» - 1 год, 144 педагогических часа;

Форма обучения:

Очная.

Особенности организации образовательной деятельности:

Разновозрастная группа.

Режим занятий:

Таблица 1.1.1

Режим занятий

Предмет	Стартовый уровень
Легкая атлетика	4 часа в неделю; 144 часа в год.

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель:

Содействие всестороннему развитию личности обучающихся посредством формирования у них физической культуры, слагаемыми которой являются сохранение и укрепление здоровья, пропаганда и приобщение к здоровому образу жизни, оптимальный уровень двигательных способностей.

Задачи:

Личностные:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах

Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 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 её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации

Образовательные (предметные):

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение

за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма

Ожидаемые результаты:

Таблица 1.2.1

Ожидаемые результаты

	Стартовый уровень
Знать	<ul style="list-style-type: none"> • Правильную технику выполнения элементов; • Игры с элементами спорта. Физическими упражнениями
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> • Применять освоенные знания и практические умения в физической и спортивной деятельности, • Личностные (воспитательные): • Формирование дружелюбия, коммуникабельности, интереса к сотрудничеству, дисциплинированности; • Укрепление навыков здорового образа жизни; • Формирование умения доводить начатое дело до конца
Владеть	<ul style="list-style-type: none"> • Техникoй безопасности на тренировках • Общими знаниями о построении тренировочного плана; • Специальными техническими упражнениями; • Специальным инвентарем

1.3. Содержание программы

**«Легкая атлетика»
Стартовый уровень (1 год обучения)
Учебный план**

Таблица 1.3.1

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка				•
1.1	Физкультура и спорт в России.	2	2	0	•
1.2	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики	2	2	0	•
1.3	Основы техники видов легкой атлетики.	30	10	20	•
2	Практическая подготовка				•
2.1	Общая физическая подготовка.	10	0	10	•
2.2.	Подвижные игры	10	0	10	•
2.3	Специальная физическая подготовка	20	0	20	•
2.4	Упражнения на развитие силы	10	0	10	•
2.5	Изучение и совершенствование техники	12	2	10	•
2.6	Бег	48	0	48	•
	Итого:	144	16	128	

Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка

1.1. Физкультура и спорт в России.

Теория:

Знать понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Значение физической культуры для подготовки к трудовой деятельности. Влияние спорта на укрепление здоровья

1.2. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики

Теория:

Знать правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятия. Дисциплина - основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

1.3. Основы техники видов легкой атлетики.

Теория:

Знать общее понятие о технике и её роль в различных видах легкой атлетики. Значение и роль систематического совершенствования технического мастерства для достижения успеха в занятиях легкой атлетикой.

Практика:

Краткий разбор техники отдельных видов легкой атлетики, основных методов и средств овладения техникой данного вида и ее совершенствования

2.1 Общая физическая подготовка.

Практика:

общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

2.2 Подвижные игры

Практика:

Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: "Перестрелка", "Удочка", "Мяч капитану", "Пионербол", "Третий лишний", "Не давай мяч водящему"

2.3 Специальная физическая подготовка

Практика:

Уметь применять специальные упражнения для развития физических качеств применительно к выполнению избранного вида легкой атлетики, а также для обучения технике и тактике и совершенствовании в них. Имитационные упражнения; имитационные упражнения с помощью тренажеров. Развитие выносливости посредством кроссов.

2.4 Упражнения на развитие силы

Практика:

Упражнения на развитие силы отдельных групп мышц, подвижности тех или иных суставов, быстроту движений, скорость двигательной реакции, прыгучесть в зависимости от особенности избранного вида легкой атлетик

2.5 Изучение и совершенствование техники

Теория:

Ознакомление с отдельными элементами техники

Практика:

бег, прыжковые упражнения, специальные беговые упражнения

2.6 Бег

Практика:

Бег. Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширования, выполнения команд "НА СТАРТ!", "ВНИМАНИЕ!", "Марш!"; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения "На старт!" и "Внимание!") Бег в гору и под гору (угол 20-30 град). Повторный бег с предельной и около предельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 метров с хода с переходом в бег по инерции. Бег по пересеченной местности; эстафетный бег на отрезках 40-60 метров; кроссовый бег до 1000 метров; различные беговые упражнения и многоскоки.

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.1.1

Календарный учебный график

Позиции	Заполнить с учетом срока реализации ДООП
Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	72
Продолжительность каникул	0

Даты начала и окончания учебного года	01.09.2022-31.05.2023г.
Сроки промежуточной аттестации	0
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	30-31.05.2023г.

2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1

Условия реализации программы

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> • Секундомер электронный; • Комплект гантелей весом 1-6 кг; • Комплект резиновых эспандеров; • Скакалки, гимнастические палки, мячи; • Мячи футбольные; • Стартовые колодки; • Мячи набивные 2-3 кг; • Рулетка металлическая 50 м;
Информационное обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> • Ауди-видео файлы, ресурсы интернета
Кадровое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> • Тренер - преподаватель

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Зачет
- Соревнования

2.4. Оценочные материалы

Таблица 2.4.1

Оценочные материалы

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень развития творческого потенциала учащихся	<ul style="list-style-type: none"> • Методика «Креативность личности» Д. Джонсона

Уровень развития социального опыта учащихся	<ul style="list-style-type: none"> • Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И.Мокшанцева)
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	<ul style="list-style-type: none"> • «Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких
Уровень теоретической подготовки учащихся	<ul style="list-style-type: none"> • Разрабатываются ПДО самостоятельно
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	<ul style="list-style-type: none"> • ИЗУЧЕНИЕ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ РОДИТЕЛЕЙ РАБОТОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ (методика Е.Н.Степановой)
Оценочные материалы (указать конкретно в соответствии с формами аттестации)	<ul style="list-style-type: none"> • Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для групп стартового и базового уровня

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

- Турнир
- Игровой

Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуально-групповая
- Практическое занятие
- Открытое занятие
- Игра
- Олимпиада
- Турнир

Педагогические технологии:

- Технология группового обучения
- Здоровьесберегающая технология

Тип учебного занятия:

Обобщения и систематизации знаний и способов деятельности.

Дидактические материалы:

- Инструкции

2.2. Список литературы

1. В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, В.Г. Брауэр, В.Б. Зеличенко Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2003 год.
2. В.А. Муравьев, Н.Н. Назарова. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков. 2009 г.
3. В.Г. Алабин Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. - Челябинск, 1977.
4. И.В. Лазарев, В.С. Кузнецов, Г.А. Орлов. Практикум по легкой атлетике. 1999 г.
5. В.М. Волков. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
6. М.А. Годик. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
7. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). - М.: Советский спорт, 1989.
8. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (100, 200, 400 м): Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 1985.
9. Л.П. Матвеев. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
10. В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. Методы отбора и игровые виды спорта. - М., 1998.
11. Озолин Э. С. Спринтерский бег. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
12. М.Я. Набатниковой Основы управления подготовкой юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1982. 36
13. В.П. Филин. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1974.
14. В.П. Филин, Н.А. Фомин. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
15. В.П. Филин, Н.А. Фомин. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
16. А.А. Бирюков. Учись делать массаж. – М.: Советский спорт, 1989 Для учащихся: 1. И.В. Вацула и др. Азбука тренировки легкоатлета. - Минск:

Полымя, 1986, с. 55-57. 2. М.Н.Жуков. Подвижные игры: Учебник. – М., 2000.