

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КУРСКА

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 35 ИМ. К.Д. ВОРОБЬЕВА»
(МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 35 им. К.Д. Воробьева»)**

305022, г. Курск, ул. Республиканская, 506/1, телефон (4712) 26-32-88, факс (4712) 26-34-47
официальный сайт: <https://shkola35.gosuslugi.ru>; e-mail: kursk35@mail.ru
ИНН/КПП 4631007936/463201001, ОГРН 1034637006348, ОКПО 21829636

ПРИНЯТА
решением педагогического совета
МБОУ «Средняя общеобразовательная
школа № 35 им. К.Д. Воробьева»
протокол № 10 от «27» июня 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУ «Средняя общеобразовательная
школа № 35 им. К.Д. Воробьева»
№ 75 от «27» июня 2024 года
Директор школы Д.А. Лыков



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Лёгкая атлетика»**

Срок реализации программы: 1 год (36 часов)

Возрастная категория: 11-15 лет

(Стартовый уровень)

Автор - составитель:

Кривошеев Игорь Викторович,
педагог дополнительного образования

г. Курск, 2024 год

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Цель программы
 - 1.3. Задачи программы
 - 1.4. Планируемые результаты программы
 - 1.5. Содержание программы
2. Комплекс организационно-педагогических условий
 - 2.1. Календарный учебный график
 - 2.2. Оценочные материалы
 - 2.3. Формы аттестации
 - 2.4. Методические материалы
 - 2.5. Условия реализации Программы
 - 2.6. Рабочая программы воспитания
3. Список литературы
 - 3.1. Для педагогов
 - 3.2. Для обучающихся
 - 3.3. Для родителей
4. Приложения
 - 4.1. Календарно-тематическое планирование

1.1 Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития ДОД (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р)
- Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДОП»
- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,
- Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р.;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. №668-р.;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. №4652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности

по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования» АНО ДПО «Открытое образование»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к

организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Закон Курской области от 09.12.2013 г. №121-ЗКО (ред. от 14.12.2020 г. №113-ЗКО) «Об образовании в Курской области».

Программа составлена с учетом результатов последних научных рекомендаций в данном виде спорта, практических рекомендаций по возрастной физиологии и медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а также с учетом имеющейся спортивной базы и контингента обучающихся.

Программа «Легкая атлетика» составлена для спортивно-оздоровительного этапа обучения и предназначена для детей в возрасте от 12 до 17 лет.

Срок реализации программы - 1 год.

Базовый уровень (1 год).

Программа предполагает физическое воспитание личности, выявление одаренных детей и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Отличительная особенность данной программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Актуальность программы состоит в том, что произошедшие в спорте изменения создали предпосылки для обязательного проведения занятий с детьми и взрослыми на спортивно – оздоровительном этапе. Данный этап обучения позволит укрепить здоровье занимающихся, обрести оптимальный уровень двигательных способностей, знаний и умений в области физической культуры, а также сформируют способность самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Насыщенный двигательный режим на занятиях адаптирует организм, занимающихся к

физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом, приобщит к ведению здорового образа жизни, создаст условия для профилактики асоциального поведения, для творческой самореализации личности занимающихся, укреплении психического и физического здоровья.

Значимость и педагогическая целесообразность программы. Реализация Программы позволяет решить проблему занятости подростков в свободное от уроков время, снять их физическое утомление и эмоциональное напряжение после уроков посредством занятий спортивными играми, а также сформировать полноценный коллектив единомышленников по ведению здорового образа жизни.

Режим занятий. Занятия проходят по 1 академическому часу, итого 36 часов в год. Продолжительность учебного часа – 40 минут.

1.2 Цель программы:

создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья, изучения основных базовых элементов посредством систематических занятий легкой атлетикой.

1.3 Задачи программы:

обучающие:

-овладение основами знаний, умений и навыков физической культуры и первоначальными основами техники выполнения элементов;

-овладение приемами саморегуляции психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий спортом

-изучение основ организации и проведения соревнований по легкой атлетике;

воспитательные:

-создание условий для самореализации и адаптации обучающихся к жизни в обществе;

-воспитание у подростков положительной мотивации к ведению здорового образа жизни, активной жизненной позиции;

-воспитание личностно-значимых качеств: дисциплинированности, ответственности, чувства коллективизма;

развивающие:

-развитие выносливости, быстроты, силы, координации, смелости, решительности и выдержки;

-развитие коммуникативных способностей бесконфликтного общения, эмоционального благополучия;

оздоровительные:

- укрепление здоровья;
- формирование сознательного отношения к своему здоровью, отказа от вредных привычек.

1.4 Планируемые результаты программы

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; -умение оказывать помощь своим сверстникам.

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории легкой атлетики и развития ее в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям легкой атлетикой. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий. Понимать роль легкой атлетики в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

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.

Обучающиеся научатся:

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя

Понимать цель выполняемых действий

Различать дисциплины в легкой атлетике , а также специфику подготовки к каждой из них.

Обучающиеся получают возможность научиться:

Принимать решения связанные с подготовкой к соревнованиям;

Взаимодействовать друг с другом в коллективе , договариваться и приходить к

общему решению, работая в паре.

Предметные результаты:

- формирование знаний о легкой атлетике и ее роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- иметь представление об истории развития легкой атлетики в России;
- о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;
- технически правильно выполнять двигательные действия в легкой атлетике

Данная программа делает акцент на формирование у обучающихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

1.5 Содержание программы

<i>Вид спорта</i>	<i>Кол-во занятий в неделю</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>1 год обучения</i>
<i>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>36</i>
<i>Итого:</i>			<i>36</i>

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

1. Стабильность состава занимающихся (анализ посещаемости).
2. Сохранение и укрепление здоровья, уровень физического развития занимающихся (анализ физиологических данных - антропометрия, динамометрия, функциональных возможностей - измерение ЧСС).
3. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся (тестирование, контрольные нормативы).
4. Повышение уровня спортивной подготовки (участие в соревнованиях).

Учебно – тематический план

№ п/п	Виды подготовки	Количество часов 1 год
1.	Теоретическая подготовка	2
2.	Общая физическая подготовка	5
3.	Специальная физическая подготовка	5
4.	Техническая подготовка	10
5.	Технико-тактическая подготовка	4
6.	Предсоревновательная подготовка	5
7.	Контрольные и календарные соревнования	3
8.	Освоения других видов спорта и подвижных игр	2
	Итого:	36

1. Теоретическая подготовка – 2 часов.

История возникновения легкой атлетики в России.

Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале. Влияние физических упражнений на организм человека. Сведения о строении и функциях организма человека. Необходимость разминки в занятиях спортом.

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях легкой атлетикой. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Техническая подготовка легкоатлетов. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

2. Общая физическая подготовка – 6 часов

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в баскетбол, в бадминтон.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.. Упражнения на тренажёрах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

.

.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и

переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

3.Специальная физическая подготовка – 5 часов

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и с перемещением. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голеньях, набивные мячи, гантели).

4.Техническая подготовка – 12 часа

Основной задачей технической подготовки является формирование таких умений и навыков выполнения соревновательных действий, которые позволяют спортсменам с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в соревнованиях и обеспечивать прогресс технического мастерства в процессе занятий легкой атлетикой. Основными средствами технической подготовки являются специально - подготовительные и соревновательные упражнения.

Техническая подготовка спортсмена органически сливается с его специальной физической подготовкой. Главными адаптирующими факторами при этом являются объём и интенсивность специфических тренировочных нагрузок, приближенных к соревновательным, а в некоторых фрагментах и превышающих их.

Устойчивость спортивной техники обеспечивается путём взаимодействия

технической и специальной психической подготовки. С началом стабилизации двигательного навыка необходимо исключить приёмы, облегчающие выполнение упражнений и вводить отдельные трудности, усложняющие задачи управления движениями (усложнять пространственные и временные условия, ограничивать зрительный самоконтроль, использовать сопротивления и отягощения).

С приближением соревнований нужно моделировать в тренировке соревновательные ситуации, отличающиеся высокой психической и физической напряжённостью, используя при этом методы контроля и коррекции возникающих ошибок, а также методы специальной психической подготовки, мобилизующие спортсмена на преодоление трудностей.

Последовательность изучения специальных беговых упражнений:

1. Терминологически правильно назвать прием.
2. Показать прием на плакатах, слайдах с комментариями о его роли в тренировке
3. Объяснить технику выполнения приема с одновременной демонстрацией его (положение тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения).
4. Практическое выполнение приема – исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям.

Последовательность обучения:

1. обучение стойкам и перемещениям;
2. Корректировка координации движений, если при выполнении упражнений опускаются ошибки;

Техника выполнения упражнения «Семящий бег».

Выполняется маленькими шагами, но с большой частотой. При этом маховая нога движением сверху вниз ставится на переднюю часть стопы. Толчковая нога в момент отталкивания полностью выпрямляется, туловище слегка наклонено вперед, плечи не напряжены, руки с небольшой амплитудой двигаются в такт движению ног.

.

Бег с захлестом голени.

Попеременное сгибание ног в коленных суставах, забрасывание голени назад так, чтобы пяткой коснуться ягодиц с максимальной частотой, но передвижение должно быть минимальным.

Бег с высоким подниманием бедра.

Отталкиваясь опорной ногой бедро маховой ноги поднимается как можно выше.

Необходимо следить за высокой частотой поднимания ног. Плечи во время движения должны быть расслаблены, а руки согнуты в локтях.

Прыжок в шаг.

После толчка от пола спортсмен сохраняет корпус вертикальным, выталкивая маховую ногу вперед. В первой части полета и до приземления толчковая нога остается расслабленной и согнутой под прямым углом, что имитирует шаг. Далее прыгун подтягивает толчковую ногу к маховой и вытягивает обе ноги вперед, сгибая корпус и начиная приземление.

.

Велосипед.

Исходное положение: лежа на спине, руки за головой, ноги чуть согнуты. Подняты обе ноги, таз не отрывается. Происходит сгибание правой ноги в колене, поднятие ее к корпусу. Вторая нога остается на весу лишь слегка согнутой и прямой.

5. Техничко-тактическая подготовка –4 часа

Тактическая подготовка - это умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учётом особенностей легкой атлетики, своих индивидуальных способностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Тактическая подготовка включает в себя:

- 1) изучение общих положений тактики легкой атлетики, приёмов судейства, тактического опыта сильнейших спортсменов;
- 2) моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими действиями;
- 3) освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях.

Специфическими средствами и методами тактической подготовки служат тактические формы выполнения специально-подготовительных и соревновательных упражнений - это так называемые тактические упражнения. От других тренировочных упражнений их отличает:

- ✓ установка при выполнении данных упражнений ориентирована на решение тактических задач;
- ✓ в упражнениях практически моделируются отдельные тактические приёмы и ситуации соревновательной борьбы;
- ✓ в некоторых случаях моделируются внешние условия соревнований.

В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения используются:

- 1) в облегчённых условиях;
- 2) в усложнённых условиях;

3) в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Наибольший объём средств и методов тактической подготовки приходится на конец подготовительного и соревновательный периоды. На этапе непосредственной подготовки к главному соревнованию методика тактической подготовки должна обеспечивать возможно более полное моделирование тех целостных форм тактики, какие будут использоваться в данном состязании. Цель моделирования при этом - апробировать выработанный тактический замысел и план в условиях максимально приближенных к условиям предстоящего соревнования.

Тактика рваного бега

Индивидуальные действия.

В этой тактике основная задача – вымотать соперников . При этом нужно со старта выиграть лидерство и по ходу забега диктовать темп другим участникам. Для этого совершается мощное ускорение , на которое не способны ответить другие спортсмены . затем замедление для небольшого отдыха и восстановления сил , потом вновь резкое повышение темпа .

Тактика набегания на финиш.

Такая тактика предусматривает мощное ускорение за последние 200 метров до финишной прямой. Важно понимать, что придерживаться такой тактики рекомендуется тем спортсменам , которые обладают большим запасом финишной скорости.

6. Предсоревновательная подготовка –6 часов

- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами легкой атлетики. Обсуждение личных переживаний со спортсменами в предсоревновательный период. Выявление причин волнения, которые в будущем могут отразиться непосредственно на самом результате спортсмена. Поднятие уровня мотивации перед соревнованиями. Знакомство с биографиями известных спортсменов, анализ ситуаций, когда им было трудно.

7. Контрольные и календарные соревнования–3 часов

Участие в соревнованиях различного уровня .Ведение статистики и подведение итогов выступлений.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график занятий дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Лёгкая атлетика» на 2024 – 2025 уч.г. (36 часов)

Таблица 2

№ п/п	Год обучения, номер группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	1 год, группа № 1	02.09 . 2024 года	30.05. 2024г ода	36 недель	36 дней	36 часов	1 раз в неделю по 40 минут	2 дня (01 января 2025 г., 08 января 2025 г.)	С 10.01.2025 года по 17.01.2025 года

2.2 Оценочные материалы

Отслеживание результатов в объединении направлено на получение информации о знаниях, умениях и навыках обучающихся и на определение эффективности функционирования образовательного процесса.

Цель отслеживания и оценивания результатов обучения – содействие воспитанию у обучающихся ответственности за результаты своего труда, критического отношения к достигнутому, привычки к самоконтролю и самонаблюдению.

К отслеживанию результатов предъявляются следующие требования :

- индивидуальный характер, требующий осуществления отслеживания за работой каждого обучающегося ;
- систематичность, регулярность проведения на всех этапах процесса обучения ;
- разнообразие форм проведения, повышение интереса к его проведению ;
- дифференцированный подход .

Входной контроль – проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня физической подготовленности учащегося, в соответствии с возрастом и этапом спортивной специализации.

Текущий контроль – проводится на каждом занятии благодаря наблюдению, педагогической беседе с обучающимися, корректировки их технических действий, а также

они сами анализируют свои двигательные умения, с точки зрения, верно ли оно было выполнено или усвоен материал.

Промежуточный контроль – проводится в середине учебного года (декабрь) для определения общей физической подготовленности и специальной, приобретенной за первое полугодия.

Итоговый контроль – проводится в конце учебного года (май) на итоговом занятии для определения уровня освоения программы.

2.3 Формы аттестации

Занятия не предполагают отметочного контроля знаний, поэтому целесообразнее применять следующие методы контроля:

1. педагогическое наблюдение;
2. мониторинг;
3. анализ результатов деятельности;
4. беседа;
5. опрос;
6. сдача нормативов.

Для проверки знаний, умений и навыков в объединении используются такие виды контроля как:

- входной контроль – направлен на выявление требуемых на начало обучения знаний и умений, дает информацию об уровне подготовки будущих обучающихся. Проводится в форме контрольного занятия (выполняются, специально подобранные, физические упражнения и проходят анкетирование);

- текущий контроль – осуществляется в повседневной работе с целью проверки усвоения предыдущего материала и выявления пробелов в знаниях, обучающихся (проводится в форме опроса, беседы, наблюдения, мониторинга, анализа результата деятельности). Проводится в течение года, позволяет определить степень усвоения обучающимися учебного материала и уровень их подготовленности к занятиям, повысить мотивацию обучающихся в усвоении материала, своевременно выявлять отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения;

- промежуточный контроль – проводится в конце полугодия, с целью определения степени достижения результатов обучения, получения сведений для совершенствования педагогом программ и методик обучения. Промежуточный контроль проводится в форме

контрольного занятия (выполняются, специально подобранные, физические упражнения и проходят анкетирование).

- итоговый контроль – проводится по завершению программы для оценки полученных результатов.

2.4 Методические материалы

Для реализации программы были использованы следующие методические материалы:

1. Современные педагогические технологии, а именно – информационно-коммуникационная технология для передачи видеоматериала, технология развития критического мышления для того, чтобы заинтересовать обучающегося, технология развивающего обучения для сплоченности коллектива, здоровье сберегающая технология для укрепления организма, технология группового обучения, благодаря которому, в процесс занятия включена вся группа, технология индивидуального обучения, позволяющая делать определенные коррективы конкретным учащимся;

2. Методы обучения – словесный, объяснительно-иллюстративный, наглядный, практический, репродуктивный;

3. Особенности и формы организации образовательного процесса – индивидуальная форма обучения подразумевает взаимодействие преподавателя с одним учеником, групповая форма обучения, когда учащиеся работают в группах, создаваемых на различных основах, фронтальная форма обучения предполагает работу преподавателя сразу со всеми учащимися в едином темпе и с общими задачами, коллективная форма обучения отличается от фронтальной тем, что учащиеся рассматриваются, как целостный коллектив со своими особенностями взаимодействия, парное обучение предполагает взаимодействие между двумя учениками;

4. Тип учебного занятия по дидактической цели – вводное, теоретическое, практическое, контроль знаний, умений и навыков, комбинированное;

5. Формы учебного занятия по особенностям коммуникативного взаимодействия – культурно-массовое мероприятие, встреча с интересными людьми, творческая работа, мастер-класс, встреча, спортивно-массовое мероприятие, тренировка;

6. Алгоритм учебного занятия – организационный этап, этап актуализации опорных знаний, этап формирования новых понятий и способов действия (объяснение нового материала учебного занятия), этап применения знаний и формирование умений, подведение итогов;

7. Дидактические материалы – аудио, видео, фотоматериалы, статьи, книги, скамейки, , , резинки для фитнеса и тд.

2.5 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: место проведения занятий – спортивный зал, раздевалка, кладовая; шведские стенки, , школьный стадион. Для реализации программы педагог должен иметь высшее педагогическое образование и заслуги в преподаваемом виде спорта. Он должен обладать оптимизмом, сдержанностью, терпением, эмоциональной уравновешенностью, педагогическим тактом, дисциплинированностью, организаторскими способностями.

2.6 Рабочая программа воспитания

Воспитательная работа – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

Цель программы воспитания – формирование личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

Формы и содержание деятельности, особенности организуемого воспитательного процесса в учреждении.

Для достижения поставленной цели используются следующие формы деятельности: игра, общение, труд, творчество. Процесс воспитания в группе основывается на принципах взаимодействия педагогов, родителей и обучающихся через создание психологически комфортной среды.

Календарный план воспитательной работы

№	Название	Форма	Срок и место	Ответственный
---	----------	-------	--------------	---------------

п\п	мероприятия, события	проведения	проведения	
1	Посещение соревнований по легкой атлетике	Культурно-массовое мероприятие	Октябрь – Стадион «Трудовые резервы».	Кривошеев Игорь Викторович
2	Открытое занятие для родителей, педагогов и обучающихся	Мастер-класс	Ноябрь – спортивный зал МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №35 им. К.Д. Воробьева»	Кривошеев Игорь Викторович.
3	Поход в кино	Культурно-массовое мероприятие	Декабрь – кинотеатр «ЮНОСТЬ»	Кривошеев Игорь Викторович
4	Собрание, лекция и беседа с обучающимися	Встреча	Январь - спортивный зал МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №35 им. К.Д. Воробьева»	Кривошеев Игорь Викторович
5	Посещение чемпионата Вузов Курской области по легкой атлетике	Культурно-массовое мероприятие	Май - Стадион «Трудовые резервы».	Кривошеев Игорь Викторович
6	Посещение мероприятия спортивного клуба «Гепард»	Профориентация	Апрель – Курский Государственный Университет	Кривошеев Игорь Викторович
7	Прогулка по парку	Культурно-массовое мероприятие	Май – парк «Боева дача»	Кривошеев Игорь Викторович

Список литературы

Для педагогов:

1. Алимарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – Москва, Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Ашмарин Б. А. Теория и методики физического воспитания. Б. А. Ашмарин – М :

Просвещение 2012-М., 2002 (ГНП), 2004 (УТТ), 2006 (ГСС).

3. Зеличенко В. Б. Легкая атлетика: критерии отбора / В.Б. Зеличенко, В. Г. Никитушкина, В. П. Губа. – М. : Терра- Спорт, 2010. – 240 с.
4. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2015.
5. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
- 6 Система подготовки спортивного резерва. - М., 2019.
- 7 Годик. М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок 2010 г.
8. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 2005.

Для обучающихся:

- 1.Каганов Л. С. Развиваем выносливость/ Знание 2011.
- 2.Кабраль А. П. Легкая атлетика: Португальская школа бега – взгляд изнутри 2009 г..
3. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России-15-е издание. В.С. Родиченко и др.-М, ФиС 2015.144 с.

Для родителей:

1. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 2012.
2. Курамшин Ю. Ф. Хрестоматия по физической культуре 2011 г.

4.1. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Количество часов	Содержание
1.	Вводное занятие.	1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Обучение базовым упражнениям , которые используются на разминке в легкой атлетике.
2.	Изучение и применение на практике комплекса специальных беговых упражнений.	2	Изучение техники выполнения специальных беговых упражнений « Семящий бег» « Захлест голени». Отработка этих упражнений на практике..
		2	Изучение техники выполнения « Велосипед» « Прыжок в шаге» .Отработка этих упражнений на практике.
		2	Изучение техники выполнения специальных беговых упражнений « бег с захлестом голени» « бег с высоким подниманием бедра». Отработка этих упражнений на практике..
		2	Изучение техники выполнения специальных беговых упражнений « Каракатица» «Олений бег». Отработка этих упражнений на практике.
		2	Изучение техники выполнения специальных беговых упражнений « Подскоки» « Переступы». Отработка этих упражнений на практике.
		2	Изучение техники выполнения специальных беговых упражнений « Скрестный шаг» « Выпады». Отработка этих упражнений на практике.
		2	Изучение .упражнений , которые помогают развить координацию, работа со скакалкой.
		2	Изучение упражнений , которые помогают развить силу. Отжимания от пола.

		1	Изучение упражнений, которые помогают развить стартовую скорость. Пробегание 30 метровых отрезков..
		2	Изучение упражнений , которые помогают развить дистанционную скорость. Пробегание 60 метровых отрезков.
		1	Изучение упражнений , которые помогают развить выносливость.
		1	Изучение упражнений , которые помогают развить скоростно-силовую выносливость.
		2	Изучение упражнений , которые помогают развить скорость реакции.
3.	Общая физическая подготовка	2	Кросс по пересеченной местности 2 километра.
		2	Упражнения на пресс и мышцы корпуса.
		2	Упражнения на развитие скорости реакции.
4.	Беговая подготовка	2	Кроссовая подготовка , преодоление дистанции на время.
		2	Интервальная тренировка
		2	Круговая тренировка.
		2	Преодоление отрезков по 300 метров , через три минуты отдыха.
5.	Тактика выступления на соревнованиях	2	Рассмотрение различных тактик и использование их на практике.
6.	Организация и проведение соревнований	2	Первенство школы по легкой атлетике среди команд юношей и девушек 5- 7 8- 11 классов. Соревнования между командами близлежащих школ
	Итого	36	

