

**КОМИТЕТ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА ГОРОДА КУРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 5
от «20» 06 2023 г.

Утверждаю
директор МБУДО «СПШ №1»
Васильев В.Н.
Приказ от «18» 06 2023 г.
№ 03



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
в области физической культуры и спорт
«Легкая атлетика»
(базовый уровень)**

Возраст обучающихся – **от 9 лет**
Срок реализации- **1 год**

Составитель программы:
Халеев Виктор Васильевич,
тренер-преподаватель

г. Курск, 2023 г.

Содержание

1.Комплекс основных характеристик Программы.....	3
1.1.Пояснительная записка.....	3
1.2.Цель программы.....	6
1.3.Задачи программы.....	6
1.4.Планируемые результаты.....	6
1.5.Содержание программы.....	7
2.Комплекс организационно-педагогических условий.....	11
2.1.Календарный учебный график.....	11
2.2. Оценочные материалы.....	12
2.3.Формы аттестации.....	12
2.4. Методическое материалы.....	12
2.5.Материально-техническое обеспечение.....	13
2.6.Рабочая программа воспитания.....	13
2.7.Список литературы.....	17
Приложение 1.....	18

1.Комплекс основных характеристик Программы

1.1.Пояснительная записка

Образовательная программа дополнительного образования «Легкая атлетика» разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Федеральный Закон от 14.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-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 Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России N 391 от 05.08.2020 г. (ред. от 26.07.2022 г.) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- 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»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
- Постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021г. №2;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от

28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям 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»;

- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023 г. № 1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;

- Устав МБУ ДО «СШ №1»

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что она способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости. Занятия по программе позволяют обучающимся восполнить недостаток двигательной активности, что окажет благоприятное воздействие на состояние их здоровья. Вместе с тем, актуальность программы обусловлена также тем, что легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества, которые широко применяются в повседневной жизни, в частности — в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой обучающиеся приобретают навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных двигательных действий. Таким образом, занятия легкой атлетикой содействуют достижению основной цели воспитания: формирование и развитие личности, обладающей теми полезными качествами, которые ей необходимы для жизни в обществе.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что она направлена не только на развитие физических и познавательных способностей обучающихся, но и на раскрытие и развитие их творческого потенциала, на успешную социализацию в современном обществе, т.к. широко используются специально подобранные упражнения из современных спортивно-оздоровительных систем и направлений. В процессе обучения значимое место уделяется методу интеграции, который позволяет соединить легкую атлетику с элементами различных видов спорта и фитнеса: кросфит, аэробика, восточные оздоровительные системы, подвижные игры и др., что способствует рождению качественно новых практических знаний и умений.

Уровень: базовый

Адресат программы: программа предназначена для обучающихся в возрасте от 9 и старше, наполняемость групп 10-20 обучающихся.

Младший школьный возраст (8-12 лет). Ведущей деятельностью является учебно-познавательная деятельность. Преимущественное развитие получает в этот возрастной период интеллектуально-познавательная сфера. Именно в связи с этими особенностями уместно ввести понятие «развивающего обучения». Развивающее обучение нацелено на интенсивное умственное развитие и на формирование способности к самообучению, самообразованию. Это означает, что надо строить систему учебно-познавательных задач и проблемных ситуаций таким образом, чтобы вводить ребёнка в

область интеллектуальных поисков. Ведущая педагогическая идея в работе с младшими школьниками: формирование первоначальных убеждений, основанных на общечеловеческих ценностях; создание ситуации успеха в учебной деятельности.

Средний школьный возраст (13-16 лет). Ведущая деятельность подростков – общение в процессе разных видов деятельности. Подростки переходят от прямого копирования оценок взрослых к самооценке. Основой особенности мыслительной деятельности в этом возрасте является изменение соотношения между конкретно-образным и абстрактным мышлением – главную роль начинает играть абстрактное мышление (способность обобщать, сравнивать, рассуждать, делать выводы, доказывать). Другой особенностью познавательной деятельности в подростковом возрасте является формирование активного, самостоятельного, творческого мышления. Ведущая педагогическая идея в работе с подростками: создание ситуации успеха в наиболее значимых видах деятельности, которые дают возможность позитивного самоутверждения; воспитание ценностных ориентаций; предупреждение отклонений в поведении и нравственном развитии.

Старший возраст (от 17 до 23 лет). В старшем возрасте учащиеся полностью овладевают (или способны к овладению) своими познавательными процессами (восприятием, памятью, мышлением), а также вниманием, подчиняя их определённым задачам жизни и деятельности. Мыслительная деятельность характеризуется всё более высоким уровнем обобщения и абстрагирования, умением аргументировать, доказывать истинность или ложность отдельных положений, связывать знания в систему. Преимущественное развитие получает как интеллектуально-познавательная, так и потребностно-мотивационная сфера. Оценочная деятельность становится более самостоятельной. Растёт и социальная активность.

Ведущая педагогическая идея в работе с обучающимися: создание условий для реализации возможностей личности в соответствии с ее реальными притязаниями.

Объем и срок освоения программы: 240 часов, 1 год

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, 6 часов в неделю.

Форма обучения: очная - сочетание аудиторных и выездных занятий (соревнований, фестивалей, экскурсий, спортивных мероприятий) или дистанционная (в зависимости от эпидситуации).

Язык обучения: русский.

Форма организации образовательного процесса: групповые и индивидуально-групповые занятия в разновозрастной группе.

Особенности организации образовательного процесса: программа является традиционной и представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения в одной образовательной организации.

На обучение по программе зачисляются на внеконкурсной основе все желающие от 9 лет и старше, независимо от уровня физического развития, подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний (требуется медицинская справка об отсутствии противопоказаний для занятий видом спорта легкая атлетика).

Занятия по программе могут проводиться с использованием дистанционных образовательных технологий, предусматривается изучение теоретического материала с использованием интернет-ресурсов, просмотр видеоматериалов.

Количество обучающихся в группе – 10-20 человек.

1.2.Цель программы

Цель программы – удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании в процессе занятий легкой атлетикой, выявление развитие и поддержка обучающихся, проявивших способности к данному виду спорта.

1.3.Задачи программы

Образовательные:

- ✓ обучить основам техники безопасности и гигиеническим требованиям во время занятий и соревнований;
- ✓ обучить технике, тактике, терминологии легкой атлетики;
- ✓ обучить теоретическим знаниям в области судейства и организации соревнований по легкой атлетике;
- ✓ обучить средствам и методам самоконтроля.

Развивающие:

- ✓ развивать физические качества;
- ✓ выполнять технико-тактические приемы легкой атлетики;
- ✓ развивать творческие способности.

Воспитательные:

- ✓ воспитывать морально-волевые качества;
- ✓ воспитывать чувство коллективизма, умение работать в команде, толерантность;
- ✓ воспитывать потребность в ведении здорового образа жизни.

1.4.Планируемые результаты

Обучающиеся будут знать

- ✓ основные требования техники безопасности на занятиях легкой атлетикой;
- ✓ гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- ✓ основы техники и тактики в легкой атлетике, терминологию вида спорта;
- ✓ правила видов легкой атлетики;
- ✓ особенности судейской и инструкторской деятельности;
- ✓ средства и методы самоконтроля;
- ✓ прикладное значение легкой атлетики.

Обучающиеся будут уметь:

- ✓ выполнять технико-тактические приемы различных видов легкой атлетики;
- ✓ осуществлять самоконтроль в процессе занятий легкой атлетикой, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;
- ✓ выполнять нормативы по общей физической подготовленности;
- ✓ проводить самостоятельные занятия по виду спорта легкая атлетика;
- ✓ следовать правилам легкой атлетики во время контрольных занятий и соревнований;
- ✓ организовывать сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми.

Обучающиеся научатся:

- ✓ использовать средства легкой атлетики для сохранения и укрепления здоровья;
- ✓ планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;
- ✓ проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;
- ✓ проявлять готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии легкой атлетикой.

1.5.Содержание программы**Учебный план**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теория и методика физической культуры и спорта	8	4	4	
1.1	Легкая атлетика – история, правила и современное состояние.	2	1		Фронтальный и индивидуальный опрос
1.2	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Врачебный контроль и самоконтроль.	2	1	2	Решение задач с использованием проб и индексов.
1.3	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	1	1	Фронтальный и индивидуальный опрос
1.4	Теоретико-методические основы физической культуры. Основные механизмы воздействия тренировок на организм.	2	1	1	Фронтальный и индивидуальный опрос
2.	Общая физическая подготовка	157	49	108	
2.1	Легкая атлетика	108	29	79	Контрольные испытания по физической подготовке
2.2	Гимнастика	9	4	5	Контрольные испытания по физической подготовке
2.3	Подвижные игры, эстафеты	20	8	12	Контрольные испытания по

					физической подготовке
2.4	Легкая атлетика	10	4	6	Контрольные испытания по физической подготовке
2.5	Кросфит	10	4	6	Контрольные испытания по физической подготовке
3	Специальная физическая подготовка	55	8	47	Контрольные упражнения
3.1	Техническая подготовка	45	5	40	Контрольные упражнения
3.2	Тактическая подготовка	5	2	3	Фронтальный и индивидуальный опрос
3.3	Психологическая подготовка	5	1	4	Фронтальный и индивидуальный опрос
4	Инструкторская и судейская практика. Участие в соревнованиях.	20	4	16	Соревнования. Судейство соревнований уровня школы.
Всего		240	65	175	

Содержание учебного плана

Тема 1. Теория и методика физической культуры и спорта

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория. Легкая атлетика – история, правила и современное состояние. История возникновения и развития легкой атлетики. Характеристика современного состояния легкой атлетики. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Тема 1.2. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой на открытых площадках и в помещении. Первая помощь. Врачебный контроль. Субъективные и объективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля спортсмена.

Практика. Функциональные пробы и индексы.

Тема 1.3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Теория. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВСФК ГТО).

Практика. Эссе. Для чего же нам физическая культура?

Тема 1.4. Теоретико-методические основы физической культуры. Основные механизмы воздействия тренировок на организм.

Теория. Средства физической культуры. Методы физической культуры. Основы воспитания физических качеств. Зоны, интенсивность и энерготраты при физических нагрузках. Основные понятия и составляющие системы спортивной подготовки. Утомление. Признаки утомления при физических нагрузках.

Практика. Выполнение теоретико методического задания на сопоставление (физические качества – цель и физические качества – средство)

Тема 2.1. Общая физическая подготовка. Легкая атлетика.

Теория. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Средства и методы развития быстроты, выносливости, координационных способностей.

Практика. Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрестным шагом. Бег: на короткие дистанции из различных положений. Равномерный бег на средние дистанции. Кроссовый бег с преодолением различных препятствий. Прыжки: с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д. Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д. Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, метаний, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты. Преодоление полосы препятствий.

Тема 2.2.Общая физическая подготовка. Гимнастика.

Теория. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Прикладное значение гимнастических упражнений. Терминология гимнастики. Осанка. Гимнастическое оборудование и инвентарь.

Практика. Строевые упражнения. Гимнастические упражнения без предметов и с предметами: общеразвивающие упражнения, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки. Акробатические упражнения: кувырки перекаты, перевороты. Стойки, висы, упоры. Комплексы корригирующей гимнастики. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, перекладине. Преодоление полосы препятствий.

Тема 2.3.Общая физическая подготовка. Подвижные игры. Эстафеты.

Теория. Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игры. Техника передвижений, передачи эстафеты. Тактика индивидуальных, групповых и командных действий в игре.

Практика. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, метаний, преодоления препятствий. Техника ловли, передачи, ведения и бросков мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, остановок, поворотов. Технико-тактические взаимодействия в игре. Подвижные игры с мячом. Развитие координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.

Тема 2.4.Общая физическая подготовка. Кросфит.

Теория. Правила техники безопасности. История развития направлений кросфита. Виды кросфита. Перечень базовых упражнений. Техника выполнения. Структура занятий и двигательных действий.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, в разном темпе с разной амплитудой. Освоение и закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Освоение и закрепление упражнений для туловища, шеи и спины, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Комплексы круговой тренировки со скакалкой, гантелями. Упражнения в партере. Виды кросфит тренировок. Комплексы упражнений на развитие координации движений. Комплекс силовых упражнений: с собственным весом, со свободными весами (гантели, штанга, гиря).

Тема 3.1.Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.

Теория. Основы техники бега: Цикл движений. Одноопорное, безопорное положение. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания. Характеристика основных фаз техники бега. Особенности кроссового бега. Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.

Основы техники прыжков. Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Классификация прыжков. Фазы прыжков в длину с разбега. Значение (важность) отдельных фаз при прыжках в длину с разбега. Факторы, влияющие на дальность полета. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость. Траектория ОЦТ тела прыгуна.

Основы техники метаний. Держание снаряда. Разбег. Финальное усилие. Угол вылета и полета снаряда.

Практика. Спринтерский бег: бег с низкого старта, бег по виражу. Вход в поворот с высокого и низкого старта. Выход с виража. Бег по виражу и прямой в различном темпе. Бег по прямой с изменением скорости. Бег в упоре на гимнастическую стенку или на другой предмет. Бег с резиновым амортизатором. Пружинистые прыжки за счет проталкивания стопой. Эстафетный бег: передача эстафетной палочки способом без перекладывания в зоне. Эстафетный бег по кругу. Эстафетный бег с преодолением препятствий. Кроссовый бег. Длительный и спокойный бег на местности 2-5 км. -девушки и 5-6 км. – юноши. Фартлек. Прыжок в длину с места, с разбега. Подбор разбега. Многоскоки: тройной, пятерной прыжок с места. Прыжки в высоту через препятствия. Спрыгивание с высоты. Метание в цель и на дальность с места, с разбега из различных исходных положений.

Тема 3.2.Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.

Теория. Общие положения тактики. Сущность и закономерность спортивных состязаний. Тактических способы, варианты и системы ведения соревнования с учетом обстановки и других внешних.

Практика. Повторное выполнение упражнений или действий по задуманному плану (бег с определенным изменением скорости; перемена тактической схемы; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию).

Тема 3.3.Специальная физическая подготовка. Психологическая подготовка.

Теория. Понятие психологической подготовки спортсменов. Средства и методы психологической подготовки спортсменов. Аутотренинг.

Практика. Аутогенная тренировка. Самомассаж. Идеомоторная тренировка. Дыхательная гимнастика. Упражнения на расслабление.

Тема 4.Инструкторская и судейская практика. Участие в соревнованиях.

Теория. Правила соревнований. Жесты судей.

Практика. Самостоятельное проведение разминки, фрагмента занятий, судейство на соревнованиях, посещение соревнований (в качестве зрителя, участника).

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения, уровень, номер группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Срок проведения промежуточной аттестации
1	1 год, базовый,	сентябрь	июнь	40	120	240	По 2 часа 3 раза в неделю	4 ноября, 1-9 января, 8 марта, 23 февраля, 1, 9 мая	июнь

2.2. Оценочные материалы

В течение учебного года проводится поэтапная диагностику успешности усвоения программного материала:

I этап (стартовый) – проверка знаний и умений, уровня физической подготовленности обучающихся на начальном этапе освоения программы.

II этап (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

III этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения и позволяет оценить уровень результативности усвоения программы за год.

Форма проведения: сдача контрольных нормативов.

Для оценки уровня освоения программы по теме «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится фронтальный и индивидуальный опрос по пройденным темам.

Для контроля уровня освоения программы по теме «Общая физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка» используются контрольные упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости).

Оценивание уровня физической подготовленности проводится по двум показателям:

- ✓ исходный уровень развития физических качеств обучающегося;
- ✓ реальные сдвиги обучающегося в показателях физической подготовленности за определённый период.

Для контроля уровня освоения программы по теме «Инструкторская и судейская практика» используется проведение практического занятия под наблюдением педагога, участие в организации и проведении соревнований на уровне школы.

2.3. Формы аттестации

Текущий контроль регулярно осуществляется в виде наблюдений, бесед, опросов, бесед, практических заданий по темам.

Промежуточный контроль проводится: тестирование физической подготовленности по нормативам общей физической подготовки.

2.4. Методические материалы

Современные педагогические технологии

Педагогические технологии: индивидуального обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, дифференцированного обучения, разноуровневого обучения, проблемного обучения, дистанционного обучения, игровые технологии, коллективной и творческой деятельности.

Здоровьесберегающие технологии: программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья, мотивации к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, проведение организационно – воспитательной работы с обучающимися, просвещение родителей.

Психолого–педагогические технологии: психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса; смена видов деятельности, психологическая атмосфера учебного занятия.

Методы обучения

- ✓ словесный: рассказ, беседа, лекция;
- ✓ наглядный: видеофильмы, видеоролики, презентации;
- ✓ практический: показ;
- ✓ репродуктивный (воспроизведение, действие по алгоритму);
- ✓ проблемный (постановка проблемных вопросов, создание проблемных ситуаций);
- ✓ игровой, соревновательный.

Формы проведения организации образовательного процесс

Тематические беседы, практические занятия (контрольные, комбинированные), конкурсы, фестивали, чемпионаты, соревнования, встречи с интересными людьми,

Дидактические материалы

Видеофильмы: История и правила легкой атлетики. Спринтерский бег. Кроссовый бег. Эстафетный бег. Техника прыжков. Техника метаний.

2.5.Материально-техническое обеспечение

Спортивная база:

спортивный зал; раздевалка, душевые; стадион с легкоатлетической дорожкой;

Спортивное оборудование и инвентарь: эстафетные палочки; гимнастические скамейки; гимнастические маты; мячи для большого тенниса; мячи набивные; скакалки; секундомеры; координационные лестницы; фишки и конусы.

Технические средства обучения: ноутбук.

Спортивная форма, соответствующая погодным условиям.

Кадровое обеспечение

Тренер-преподаватель, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля.

2.6.Рабочая программа воспитания

Цель воспитания - формировать социально-активную, нравственно и физически здоровую личность, способную на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания:

- ✓ формировать систему базовых ценностей личности;
- ✓ приобщить обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения;
- ✓ формировать внутреннюю потребность личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;

✓ формировать умение самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности.

В результате освоения программы воспитания обучающиеся будут:

- ✓ планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;
- ✓ проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;
- ✓ проявлять готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии легкой атлетикой.

Методы воспитательной работы:

- ✓ метод убеждения;
- ✓ метод упражнения;
- ✓ метод оценки и самооценки.

Формы воспитательной работы:

- ✓ беседы;
- ✓ просмотр кино-, видео- фильма;
- ✓ лекции;
- ✓ соревнования.

Работа с родителями /законными представителями

В рамках реализации программы организуется индивидуальная и коллективная работа с родителями (тематические беседы, консультации, родительские собрания, досуговые мероприятия).

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Формы проведения	Срок проведения	Ответственный
1.	Знаменитые спортсмены родного края	Встреча с интересными людьми	Сентябрь	Тренер-преподаватель
2	Спортивная школа, ее цели и задачи, правила и традиции. Правила внутреннего распорядка обучающихся	беседа	Сентябрь	Тренер-преподаватель
3	«Скажи террору: "НЕТ!"»	беседа	Сентябрь	Тренер-преподаватель
4	«День города»	Участие в городских мероприятиях	Сентябрь	Тренер-преподаватель
5	«Международный день пожилых людей»	беседа	Октябрь	Тренер-преподаватель

6	«День учителя»	беседа	Октябрь	Тренер-преподаватель
7	«День отца в России»	беседа	Октябрь	Тренер-преподаватель
8	«По дороге в школу» Правила дорожного движения.	беседа	Ноябрь	Тренер-преподаватель
9	«День народного единства»	беседа	Ноябрь	Тренер-преподаватель
10	«День матери в России»	беседа	Ноябрь	Тренер-преподаватель
11	«День Государственного герба Российской Федерации»	беседа	Ноябрь	Тренер-преподаватель
12	«День неизвестного солдата»	беседа	декабрь	Тренер-преподаватель
13	«День добровольца (волонтера) в России»	беседа	декабрь	Тренер-преподаватель
14	«День Героев Отечества»	беседа	декабрь	Тренер-преподаватель
15	«День Конституции Российской Федерации»	беседа	декабрь	Тренер-преподаватель
16	«Здоровье - твое богатство!»	спортивный праздник	февраль	Тренер-преподаватель
17	«Международный день родного языка»	беседа	февраль	Тренер-преподаватель
18	«День защитника Отечества»	спортивный праздник	февраль	Тренер-преподаватель
19	«Уроки мужества»		февраль	Тренер-преподаватель
20	«Международный женский день»	викторина	март	Тренер-преподаватель
21	«10 лет со Дня воссоединения Крыма с Россией»	Участие в городских мероприятиях	март	Тренер-преподаватель
22	«Всемирный день здоровья»	соревнования	апрель	Тренер-преподаватель
23	«День космонавтики»	пробег	апрель	Тренер-преподаватель

24	«Праздник Весны и Труда»	беседа	май	Тренер-преподаватель
25	«Я и моя семья»		май	Тренер-преподаватель
26	«Гражданин нового века – здоровый, сильный духом человек»	Сдача норм ГТО	май	Тренер-преподаватель
27	«День Победы»	викторина	май	Тренер-преподаватель
28	«Безопасные каникулы»	беседа	май	Тренер-преподаватель
29	«День защиты детей»	Участие в городских мероприятиях	июнь	Тренер-преподаватель
30	«День России»	Участие в городских мероприятиях	июнь	Тренер-преподаватель

2.7.Список литературы

Список интернет-источников

1. Легкая атлетика: учебник / М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. - Мн.: Тесей, 2005. - 336 с. [электронный ресурс] URL: <http://samzan.ru/105299> (дата обращения 18.04.2021)
2. Легкая атлетика (учебное пособие) [электронный ресурс] URL: <https://docplayer.ru/57885947-Legkaya-atletika-uchebnoe-posobie.html> (дата обращения 18.04.2020)
3. Селивестова Н.Н. Практикум по легкой атлетике. – Набережные Челны: Поволжский ГАФСКИТ, 2012. – 176 с. [электронный ресурс] URL: https://dep_fizvos.pnzgu.ru/files/dep_fizvos.pnzgu.ru/word/2016_god/legkaya_atletika.pdf (дата обращения 18.04.2022)

Список литературы для педагогов

1. Дэниелс, Д. От 800 метров до марафона/Джек Дэниелс; пер.с англ.Михаила Фербера; под ред. [Юрия Виноградова и Анатолия Ефимова].-М.: Манн, Иванов и Фербер,2011.-320с.- (Спорт-драйв) ISBN 978-5-91657-211-7
2. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера[Текст]/С.А.Локтев.- М.: Советский спорт,2017.-404 :ил. ISBN 978-5-978-0236-5
3. Пирсон А.Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей 4-11 лет/Алан Пирсон, Дэвид Хоккинс; пер. санг.Л.И.Заремской.-М.:АСТ:Астрель,2012.- 20с.:ил. ISBN 978-5-17-068378-9
4. Питер Дж.Л.Томпсон Введение в теорию тренировки.-Москва: «Человек»,2014.-192с.

Список литературы для обучающихся

1. Красников А.А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта: учебное пособие / А. А. Красников, Н. Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2010.
2. Лагутин А. Б. Гимнастика в вопросах и ответах: учебное пособие: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / А. Б. Лагутин, Г. М. Михалина. – М.: Физическая культура, 2010. – 128 с.: ил.
3. Легкая атлетика [Текст] : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению "Физическая культура" и специальности "Физическая культура и спорт" / Н. Н. Чесноков [и др.] ; под общ. ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина. - Москва : Физическая культура, 2010. - 440 с. : ил., табл., цв. ил.; 24 см.; ISBN 978-5-9746-0116-3
4. Питер Дж.Л. Томпсон Введение в теорию тренировки. – Москва: «Человек», 2014. – 192 с.
5. Твой олимпийский учебник [Текст]: учеб.пособие для олимпийского образования / В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 27-е изд., перераб. и дополн. – М.: Спорт, 2019. – 216 с. : ил.
6. Физическое воспитание в школе: легкая атлетика / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Г.Н. Германов. – М.: Физическая культура, 2018.

Приложение 1
Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения		Тема	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Виды контроля
	план	факт					
1.			Легкая атлетика – история, правила и современное состояние.	1,5	Беседа/получение новых знаний	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
2.			Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Врачебный контроль и самоконтроль.	1,5	Комбинированное	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
3.			Общая физическая подготовка. Прыжки.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
4.			Общая физическая подготовка. Эстафетный бег.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
5.			Общая физическая подготовка. Легкая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Тестирование
6.			Общая физическая подготовка. Гимнастика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
7.			Общая физическая подготовка. Гимнастика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
8.			Общая физическая подготовка. Гимнастика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
9.			Общая физическая подготовка. Гимнастика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
10.			Общая физическая подготовка. Гимнастика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
11.			Общая физическая подготовка. Гимнастика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание

			Подвижные игры.		занятие	стадион	практическое задание
28.			Общая физическая подготовка. Подвижные игры.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
29.			Общая физическая подготовка. Подвижные игры.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
30.			Общая физическая подготовка. Подвижные игры.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
31.			Специальная физическая подготовка. Спринтерский бег.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
32.			Специальная физическая подготовка. Кроссовый бег.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
33.			Общая физическая подготовка. Кроссфит.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
34.			Общая физическая подготовка. Кроссфит	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
35.			Общая физическая подготовка. Кроссфит	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
36.			Общая физическая подготовка. Кроссфит	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
37.			Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
38.			Общая физическая подготовка. Фитнес.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
39.			Общая физическая подготовка.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
40.			Общая физическая подготовка.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание

41.			Общая физическая подготовка.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
42.			Общая физическая подготовка.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
43.			Общая физическая подготовка.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
44.			Общая физическая подготовка. Легкая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
45.			Специальная физическая подготовка. Спринтерский бег.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
46.			Общая физическая подготовка. Подвижные игры,эстафеты.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
47.			Общая физическая подготовка. Подвижные игры,эстафеты.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
48.			Общая физическая подготовка. Подвижные игры,эстафеты..	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
49.			Общая физическая подготовка. Подвижные игры,эстафеты.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
50.			Общая физическая подготовка. Баскетбол.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
51.			Специальная физическая подготовка. Подвижные игры,эстафеты.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
52.			Специальная физическая подготовка. Основы техники прыжков.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
53.			Специальная физическая подготовка. Основы техники прыжков.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
54.			Специальная физическая	1,5	Практическое	Спортивный зал,	Наблюдение, опрос,

			подготовка. Основы техники прыжков.		занятие	стадион	практическое задание
55.			Специальная физическая подготовка. Основы техники прыжков.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
56.			Специальная физическая подготовка. Основы техники прыжков.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
57.			Специальная физическая подготовка. Эстафетный бег.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
58.			Общая физическая подготовка. Полоса препятствий.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
59.			Общая физическая подготовка. Полоса препятствий.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
60.			Общая физическая подготовка. Легкая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
61.			Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	
62.			Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
63.			Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
64.			Специальная физическая подготовка. Основы техники метаний.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
65.			Специальная физическая подготовка. Основы техники	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание

			метаний.				
66.			Специальная физическая подготовка. Основы техники метаний.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
67.			Специальная физическая подготовка. Основы техники метаний.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
68.			Специальная физическая подготовка. Основы техники метаний.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
69.			Общая физическая подготовка. Легкая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
70.			Общая физическая подготовка. Легкая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
71.			Общая физическая подготовка. Спортивные игры.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
72.			Общая физическая подготовка. Кросфит.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
73.			Специальная физическая подготовка. Психологическая подготовка.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
74.			Специальная физическая подготовка. Психологическая подготовка.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
75.			Специальная физическая подготовка. Психологическая подготовка.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
76.			Специальная физическая подготовка. Психологическая подготовка.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
77.			Специальная физическая	1,5	Практическое	Спортивный зал,	Наблюдение, опрос,

92.		Общая физическая подготовка. Подвижные игры, эстафеты.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
93.		Общая физическая подготовка. Подвижные игры, эстафеты.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
94.		Общая физическая подготовка. Легкая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
95.		Теоретико-методические основы физической культуры.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
96.		Основные механизмы воздействия тренировок на организм.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
97.		Общая физическая подготовка. Легкая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
98.		Специальная физическая подготовка. Метание.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
99.		Специальная физическая подготовка. Метание.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
100.		Инструкторская и судейская практика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
101.		Инструкторская и судейская практика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
102.		Инструкторская и судейская практика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
103.		Инструкторская и судейская практика. Участие в соревнованиях.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
104.		Инструкторская и судейская практика. Участие в	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание

			соревнованиях.				
105.			Инструкторская и судейская практика. Участие в соревнованиях.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
106.			Специальная физическая подготовка. Спринтерский бег.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
107.			Специальная физическая подготовка. Эстафетный бег	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
108.			Специальная физическая подготовка. Кроссовый бег	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
109.			Общая физическая подготовка. Легкая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
110.			Общая физическая подготовка. Легкая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
111.			Общая физическая подготовка. Легкая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
112.			Общая физическая подготовка. Легкая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
113.			Инструкторская и судейская практика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
114.			Инструкторская и судейская практика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
115.			Общая физическая подготовка. Спортивные игры.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
116.			Общая физическая подготовка. Спортивные игры.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
117.			Общая физическая подготовка. Спортивные игры.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание

118.			Общая физическая подготовка. Легкая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
119.			Общая физическая подготовка. Легкая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
120.			Теория и методика физической культуры и спорта	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Тестирование