

**Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение школа № 380 Красносельского района
Санкт-Петербурга имени А.И. Спирина
(ГБОУ школа № 380 Санкт-Петербурга)**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
протокол от 30.08.2024 № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
от 30.08.2024 № 151-од

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 15-18 лет

Разработчик программы:
Мирских Елизавета Сергеевна
педагог дополнительного
образования

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы (ДОП) - физкультурно-спортивная направленность

Адресат программы

Обучающиеся 15-18 лет

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психоэмоциональное и социальное развитие личности.

Актуальность реализации программы заключается в том, что она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Лёгкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях

Отличительные особенности программы . Основными направлениями деятельности учебно-спортивной работы являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- участие в соревнованиях.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Объём и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения. Всего 72 учебных часа. Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу, 72 часа в год.

Цель программы –укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию обучающихся

Задачи:

Обучающие:

- развитие основных физических качеств и способностей
- укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

Развивающие:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины.

Воспитательные:

- воспитать коллективные чувства поддержки и взаимовыручки;
- воспитать ответственного образцового
- приобщить обучающихся к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

Личностные результаты

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование у обучающихся установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем
- принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

Метапредметные результаты:

- следить за правильностью выполнения упражнения , мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
- доводить дело до конца;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении упражнений и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- развитие основных физических качеств и способностей
- укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации: Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации.

Форма обучения: Программа реализуется в очной форме. Программа может быть реализована с использованием элементов дистанционных образовательных технологий.

Особенности реализации: групповая (соревнования, групповая и индивидуальная отработка технических приемов)..

Условия набора и формирования групп: Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 15 до 18 лет. Зачисление в объединение производится на добровольной основе. Обучающиеся допускаются до занятий при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья обучающегося.

Количество обучающихся в группе– 15 человек.

Формы организации и проведения занятий: аудиторные и внеаудиторные всем составом объединения, дистанционные. Программа предполагает групповые занятия.

Фронтальная - работа педагога со всеми обучающимися одновременно – это показ, выполнение упражнений.

Коллективная - одновременная работа всех – это соревнования, турниры (Участие в

районных соревнованиях , спартакиадах)

На занятиях по программе «Легкая атлетика» используются традиционные формы проведения: лекция, беседа, занятие-игра занятие-творчество, занятие-соревнования, занятие-презентация, квест, занятие-взаимообучение, олимпиада, викторина, конкурс.

Материально-техническое обеспечение

Помещение для проведения занятий.

Осуществление данной программы представляется возможным при наличии оборудованного спортивного зала.

Техническое оснащение:

- Экран
- Компьютер
- Мультимедиа-проектор

Дидактический материал:

- Видеоматериал
- Практические задания.
- Упражнения.
- Мониторинг уровня физического развития и подготовленности.
- Оценка психофизиологического состояния.
- Методика организации массовых мероприятий (соревнования, праздники, игровые программы).
- Методика рекомендации, методические указания, методические пособия, методическая разработка.

Спортивное оборудование:

- Набивные мячи
- Гимнастические скакалки для прыжков

Кадровое обеспечение: педагоги, работающие по данной программе, должны соответствовать квалификационным характеристикам должности «Педагог дополнительного образования», знать особенности работы с обучающимися младшего школьного возраста, иметь опыт походов выходного дня.

Учебный план
«Легкая атлетика»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	1	1		Опрос
I.	Основы знаний	3	1		
	Понятие о технике в Легкой атлетике	1	1		тест
	Виды Легкой атлетики	1	1		тест
	Предупреждение травматизма	1	1		тест
	Правила соревнований	1	1		зачет
II.	Специальная физическая подготовка	4	1	7	Зачет, сдача теста
III.	Технические приемы	8	1		
	Метание	5	1	4	тест
	Бег	5	1	4	тест
	Прыжки	5	1	4	тест
	Ходьба	5	1	4	тест
	Комбинированные упражнения	15	1	3	тест
	Учебно-тренировочные игры	13	1	27	тест
	Судейство	3	1	3	тест
	Итоговое занятие	1	1		соревнование
	Итого:	72	16	56	

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

Оценочный контроль обучающихся проходит в соответствии с Положением о порядке текущего контроля успеваемости и аттестации обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам, который является локальным нормативным актом ГБОУ школы № 380 Санкт-Петербурга и определяет формы, порядок и периодичность проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся Отделения дополнительного образования детей.

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Технический прием	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Оценка					
			Мальчики			Девочки		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег								
Прыжки								
Метание								
СФП								

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом; по частям.
- Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе «Легкая атлетика» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса

адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Оценочные материалы

Формы контроля и сроки проведения

Основной показатель работы секции по Легкой атлетике - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных и качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестовых заданий и контрольных упражнений. Контрольные тестовый задания и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2-3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

Формы фиксации результатов реализации программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения обучающихся.

В начале года проводится входное тестовое задание. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце первого года обучения и предполагает зачет в форме контрольных нормативов. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

Формы контроля и сроки проведения	Варианты контрольно-измерительных материалов	Формы фиксации результатов реализации программы
Опрос		
Тестовое задание	Грамоты	Контрольные игры
Контрольные упражнения	Дипломы	Контрольные зачеты
Контрольные зачеты	Видеосъемка	Соревнования

Критерии оценивания показателей результативности освоения обучающимися программы

«Информационная карта освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы»

№ п/п	Параметры оценки уровня освоения программы	Характеристика низкого уровня освоения программы	Оценка уровня освоения программы (в баллах)					Характеристика высокого уровня освоения программы
			Очень слабо	Слабо	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	
1	Опыт освоения теоретической информации (объем, прочность, глубина)	Информация не освоена	1	2	3	4	5	Информация освоена полностью в соответствии с задачами программы
2	Опыт практической деятельности (степень освоения способов деятельности, умения и навыки)	Способы деятельности не освоены	1	2	3	4	5	Способы деятельности освоены полностью в соответствии с задачами программы
3	Опыт эмоционально-ценностных отношений (вклад в формирование личностных качеств учащегося)	Отсутствует позитивный опыт эмоционально-ценностных отношений (проявление элементов агрессии, защитных реакций, негативное, неадекватное поведение)	1	2	3	4	5	Приобретен полноценный, разнообразный, адекватный содержанию программы опыт эмоционально-ценностных отношений, способствующий развитию личностных качеств учащегося
4	Опыт творчества	Освоены элементы репродуктивной, имитационной деятельности	1	2	3	4	5	Приобретен опыт самостоятельной творческой деятельности (оригинальность, индивидуальность, качественная завершенность результата)
5	Опыт общения	Общение отсутствовало (ребенок закрыт для общения)	1	2	3	4	5	Приобретен опыт взаимодействия и сотрудничества в системах «педагог-учащийся» и «учащийся-учащийся». Доминируют субъект-субъектные отношения
6	Осознание ребенком актуальных достижений. Фиксированный успех и вера ребенка в свои силы (возникшая «Я-концепция»)	Рефлексия отсутствует	1	2	3	4	5	Актуальные достижения ребенком осознаны и сформулированы
7	Мотивация и осознание перспективы	Мотивация и осознание перспективы отсутствуют	1	2	3	4	5	Стремление ребенка к дальнейшему совершенствованию в данной области (у ребенка активизированы познавательные интересы и потребности)
Итоговый балл								-

Общая оценка уровня освоения программы: 7-20 баллов – программа освоена на низком уровне; 21-28 баллов – программа освоена на среднем уровне; 29-35 баллов – программа освоена на высоком уровне.

Критерии и показатели оценок результатов обучения:

Баллы выставляются каждому обучающемуся по **пятибалльной** шкале по каждому критерию и заносятся в таблицу: «Ведомость промежуточной аттестации обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе».

Все баллы суммируются и вычисляется среднеарифметический балл, который заносится в графу «Итоговый балл».

Уровень освоения программы выставляется по следующей шкале:

- от 7 до 20 баллов – уровень низкий
- от 21 до 28 баллов – уровень средний
- от 29 до 35 баллов – уровень высокий

Итоговые баллы за каждое полугодие учащихся заносятся в таблицу: «Ведомость итоговой аттестации обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе».

Баллы за каждое полугодие суммируются, и вычисляется среднеарифметический балл, который заносится в графу «Весь курс (итоговый результат)».

Уровни освоения программы за два полугодия суммируются, и вычисляется среднеарифметический уровень, который заносится в графу «Весь курс».

Карта оценивания результативности освоения обучающимися программы объединения «Легкая атлетика» (промежуточная аттестация)

Ведомость промежуточной аттестации обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе

Номер группы: _____ Учебный период: _____ ФИО педагога: _____
 Название программы: _____

№ п/п	Фамилия Имя учащегося	Оценка уровня освоения программы учащимися (1-5 баллов)							Итоговый балл	Уровень освоения программы (низкий, средний, высокий)
		Опыт освоения теоретической информации (объем, прочность, глубина)	Опыт творческой деятельности (степень освоения способов деятельности: умения и навыки)	Опыт эмоционально-ценностных отношений (вклад в формирование личностных качеств учащегося)	Опыт творчества	Опыт общения	Осознание ребенком актуальных достижений	Мотивация и осознание перспективы		
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
14.										
15.										

Дата _____

Подпись _____

ФИО педагога _____

Карта оценивания результативности освоения обучающимися программы объединения «Легкая атлетика» (итоговая аттестация)

Ведомость итоговой аттестации обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе

Номер группы: _____ Период обучения: _____ ФИО педагога: _____
 Название программы: _____

№ п/п	Фамилия имя учащегося	Оценка уровня освоения программы					
		I полугодие второго года обучения		II полугодие второго года обучения		Весь курс (итоговый результат)	
		Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

Дата _____

Подпись _____

ФИО педагога _____

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.

В рамках содержания первого раздела, занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, обучающиеся получают представления о судействе, о жестах судьи. На занятиях используется беседа с детьми, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении 2 и 3 разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, соревнования. При занятии с обучающимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Нормативно-правовые документы:

1. "Конвенция о правах ребенка" (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г.) (вступила в силу для СССР 15.09.1990 г.)
2. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020 г.)
3. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02 июля 2021г.)
4. Федеральный закон Российской Федерации от 31.07.2020 №304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол № 3)
6. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» от 21.07.2021
7. Указ Президента РФ от 19 декабря 2012 г. № 1666 "О Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года"
8. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
9. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 №467// Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 г. N114// Показатели, характеризующие общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам
11. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"
12. Приказ Минтруда России от 10.01.2017 N 10н "Об утверждении профессионального

стандарта "Специалист в области воспитания"

13. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391// Порядок организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ

14. Приказ Рособнадзора от 14.08.2020 N 831 (ред. от 12.01.2022) "Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и формату представления информации"

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

16. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №2 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"

17. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 N 2945-Р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

18. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года

19. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р// Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года

20. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 N 122-р (ред. от 14.03.2023)//Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года

21. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 27.12.2018 № 2950-р // Об утверждении Концепции развития добровольчества (волонтерства) в Российской Федерации до 2025 года

22. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.12.2017 N 3986-р «Об утверждении технологических регламентов оказания государственных услуг в сфере дополнительного образования»

23. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 года № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»

24. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 05.09.2022 № 1779-р «Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге»

25. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 № 105-р / Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы»

26. Распоряжение Правительства Санкт-Петербурга от 21.08.2020 № 24-рп «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2020-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

27. Письмо Минобрнауки России от 29 марта 2016 года № ВК-641/09 // Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей"

28. Устав ГБОУ школы № 380 Санкт-Петербурга;

29. Положение о дополнительной общеразвивающей программе, реализуемой в

Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении школы № 380 Красносельского района Санкт-Петербурга имени А.И. Спирина;

30 Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПЕДАГОГОМ:

1. Алабин В.Т. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов. - Учебное пособие. - Челябинск, 2012. -127 с
2. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2011г.
3. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2013г.
4. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2015г.
5. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2012г.
6. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Terra-спорт, 2010. - 240 с
7. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 2016г.
8. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2011г.
9. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 2012г.
10. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.И. Легкая атлетика для юношества. - М., 2014. - 220 с.
11. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2013г.
12. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 2013г

**Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение школа № 380 Красносельского района
Санкт-Петербурга имени А.И. Спирина
(ГБОУ школа № 380 Санкт-Петербурга)**

УТВЕРЖДЕН
Приказом директора
от 30.08.2024г № 152-од

**Календарный учебный график реализации
дополнительной общеразвивающей программы
«Легкая атлетика»
на 2024-2025 учебный год
возраст обучающихся: 15-18 лет**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2024г	28.05.2025г	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу

Режим работы в период школьных каникул

Занятия проводятся по утвержденному расписанию или по временному расписанию, составленному на период каникул, в форме групповых занятий.

Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение школа № 380 Красносельского
района
Санкт-Петербурга имени А.И. Спирина
(ГБОУ школа № 380 Санкт-Петербурга)

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
от 30.08.2024 №152-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеразвивающей программы
«Легкая атлетика»

Особенности программы и организации образовательного процесса:

Цель: создание условий для развития физических, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающегося посредством занятий Легкой атлетикой.

Образовательные:

- Совершенствование умений и навыков в легкой атлетике;
- Закрепить знания об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- Дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – Легкая атлетика
- Усовершенствовать тактические и технические приемы.

Развивающие:

- Развивать координационные и кондиционные способности;
- Способствовать повышению работоспособности обучающихся;
- Развить двигательные способности;
- Сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время занятия.

Воспитательные:

- Воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- Воспитать дисциплинированность;
- Способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- Воспитать способность работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Планируемые результаты:

Предметные результаты

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

Метапредметные результаты

Характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

Личностные результаты:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В теоретической части углубленно рассматриваются вопросы техники и тактики Легкой атлетики. В практической части изучаются технические приемы и тактические, а также упражнения специальной физической подготовки детей

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний

-Теоретическое занятие: - понятие о технике и тактике, предупреждение травматизма.

- основные положения правила в Легкой атлетике. Нарушения, жесты судей, правила соревнований, самоподготовка юного спортсмена.

II. Специальная физическая подготовка

Практическое занятие: Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге.

Практическое занятие: Упражнения для развития физических качеств. Сгибание разгибание рук в лучезапястных суставах

Практическое занятие: Упражнения для развития качеств. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием.

Согласована:

Заведующий отделением _____ (_____)

(подпись)

(ФИО)

Дата согласования « _____ » « _____ » 20__ года

**Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение школа № 380 Красносельского района
Санкт-Петербурга имени А.И. Спирина
(ГБОУ школа № 380 Санкт-Петербурга)**

УТВЕРЖДЕН
Приказом директора
от 30.08.2024г. №152-од

**Календарно-тематический план
дополнительной общеразвивающей программы
«Легкая атлетика»
на 2024-2025 учебный год
педагог: Мирских Елизавета Сергеевна**

№ п/п	Дата занятия		Тема / содержание занятия	Количество часов	Примеч ание
	план	факт			
1			Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ на занятиях легкой атлетикой, охрана труда. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Лёгкоатлетическая разминка	1	
2			Высокий старт. Бег с ускорением	1	
3			Повторный бег. Низкий старт. Бег на короткие дистанции	1	
4			Развитие гибкости. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	1	
5			Техника метания мяча. Метания мяча на дальность	1	
6			Техника эстафетного бега. Подвижные игры	1	
7			Техника спортивной ходьбы. ОФП – подвижные игры	1	
8			Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции 800м.	1	

9			Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м.	1	
10			Гигиена спортсмена и закаливание. Повторный бег 2x60 м.	1	
11			Равномерный бег 1000-1200 м. СБУ. Спортивные игры	1	
12			Кросс в сочетании с ходьбой до 1000-1500 м.	1	
13			Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты	1	
14			Круговая тренировка. Развитие координации, силовых и скоростно-силовых качеств.	1	
15			Бег на средние дистанции 500- 800м. ОФП	1	
16			История развития легкоатлетического спорта. Низкий старт, стартовый разбег	1	
17			Бег по повороту. Спортивные игры, эстафеты.	1	
18			Кроссовая подготовка. Челночный бег	1	
19			Метание мяча. Подвижные игры	1	
20			Кросс 2000м. Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	1	
21			Кросс 2500м. Встречная эстафета	1	
22			Метания. Упражнения для развития гибкости.	1	
23			Кросс 3000м. упражнения для развития мышц брюшного пресса.	1	
24			Прыжковые упражнения. Подвижные игры.	1	
25			Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Силовые упражнения	1	
26			Акробатические упражнения.		

27			Развитие силы. Эстафета.	1	
28			Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	
29			Эстафетный бег. Упражнения на гибкость.	1	
30			Ознакомление с правилами соревнований. Бег 400м	1	
31			ОФП – прыжковые упражнения. Круговая эстафета	1	
32			Места занятий, их оборудование и подготовка. Прыжок в длину с разбега	1	
33			Челночный бег 3х10м и 6х10 м. Подвижные игры	1	
34			Прыжок в высоту. Судейство соревнований	1	
35			Ознакомление с правилами соревнований. Бег 60, 100м	1	
36			Бег 500-800м.ОФП – прыжковые упражнения. Гигиена спортсмена и закаливание	1	
37			Места занятий, их оборудование и подготовка. Прыжок в длину с разбега	1	
38			Челночный бег 3х10м и 6х10 м	1	
39			Прыжок в высоту. Подвижные игры	1	
40			Развитие гибкости. Судейство соревнований	1	
41			Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча	1	
42			Кроссовая подготовка. Акробатические упражнения:перекаты, кувырки, стойки	1	
43			Специально-беговые упражнения. Техническая подготовка	1	
44			Техническая подготовка. Подвижные игры.	1	

45			Техника выполнения низкого старта. Подвижные игры	1	
46			Техника выбегания с низкого старта. Бег 20.30м	1	
47			Техника бега по дистанции в спринте. Бег 40,50,60м	1	
48			Техника финиширования в беге на короткие дистанции. Бег с ускорением	1	
49			Закрепление бега на короткие дистанции. Бег 30м, 60м	1	
50			Развитие быстроты. Подвижные игры. Барьеры	1	
51			Кроссовая подготовка. Встречная эстафета	1	
52			Кроссовая подготовка. Круговая тренировка.	1	
53			Кроссовая подготовка. Развитие силовых качеств	1	
54			Кроссовая подготовка. Круговая тренировка	1	
55			Кроссовая подготовка. Встречная эстафета	1	
56			Кроссовая подготовка. Прыжки с места и разбега с доставанием предмета	1	
57			Прыжки через препятствия. Эстафеты	1	
58			Психологическая подготовка. Прыжки через препятствие	1	
59			Развитие силовых качеств. Барьеры	1	
60			Встречная эстафета. Подвижные игры	1	
61			Кроссовая подготовка. Упражнения для мышц брюшного пресса	1	
62			Бег с ускорением из разных положений по сигналу	1	

63			Акробатические упражнения: перекуты, кувьрки, стойки;	1	
64			Развитие силовых и координационных качеств	1	
65			Кроссовая подготовка. прыжки с места и с разбега с доставанием предметов	1	
66			Психологическая подготовка. Развитие силовых качеств	1	
67			Гигиена спортсмена и закаливание. Развитие силовых качеств.	1	
68			Упражнения с отягощением для рук и для ног	1	
69			Общеразвивающие упражнения. Спортивные игры	1	
70			Кроссовая подготовка. Судейство соревнований	1	
71			Акробатические упражнения: перекуты, кувьрки, стойки;	1	
72			Развитие силовых качеств. Барьеры	1	
			Всего часов	72	

**План учебно-воспитательной работы с обучающимися объединения
по дополнительной общеразвивающей программе
«Легкая атлетика»**

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Место проведения	Примечание
1.	Изучение результативности деятельности членов старшей группы за предыдущий учебный год для организации коррекционной работы.	сентябрь	ГБОУ школа №380	
2.	Проводить обсуждение прочитанного и увиденного в СМИ о спорте.	сентябрь	ГБОУ школа №380	
3.	Беседа-напоминание о правила поведения на занятиях в спортивном зале.	октябрь	ГБОУ школа №380	
4	Участие в соревнованиях по пионерболу среди школ.	ноябрь	внеаудиторно	
5	Использование различных психолого-педагогических методов для изучения коллектива.	ноябрь	ГБОУ школа №380	
6	Принимать активное участие в предметной неделе физической культуры.	декабрь	ГБОУ школа №380	
7	Помощь в развитии физических способностей и достижении высоких результатов.	декабрь	ГБОУ школа №380	
8	Беседа о личной гигиене и режиме дня.	декабрь	ГБОУ школа №380	
9	Беседы о вреде курения, алкоголя, наркотиков.	январь	ГБОУ школа №380	
10	Беседы по пожарной безопасности.	февраль	ГБОУ школа №380	
11	Индивидуальные беседы с обучающимися.	апрель	ГБОУ школа №380	
12	Изучение уровня воспитанности обучающихся.	май	ГБОУ школа №380	
13	Беседа «Как бороться с конфликтами»	май	ГБОУ школа №380	

Согласован:

Заведующий отделением _____ (_____)

(подпись)

(ФИО)

Дата согласования «_____» «_____» 20__ года

**План работы с родителями обучающихся объединения
по дополнительной общеразвивающей программе
«Легкая атлетика»**

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Место проведения	Примечание
1	Родительское собрание на тему: «О задачах объединения в новом учебном году, планирование совместной работы.»	сентябрь	ГБОУ Школа №380	
2	Мастер класс для родителей и детей	сентябрь	ГБОУ Школа №380	
3	Индивидуальные консультации	октябрь	ГБОУ Школа №380	
4	Поездка с родителями на соревнования	ноябрь	ГБОУ Школа №380	
5	Участие родителей в подготовке и проведении спортивных мероприятий.	ноябрь	ГБОУ Школа №380	
6	Родительское собрание на тему: «Показательные выступления»	январь	ГБОУ Школа №380	
7	Индивидуальные консультации	январь	ГБОУ Школа №380	
8	Поездка с родителями, на дружеские соревнования в соседнюю школу.	февраль	внеаудиторно	
19	Просветительские беседы	февраль	ГБОУ Школа №380	
10	Совместная поездка с родителями на экскурсию в музей	февраль	внеаудиторно	
11	Родительское собрание на тему: «Внутри групповые соревнования»	апрель	ГБОУ Школа №380	
12	Совместное празднование Дня города.	май	внеаудиторно	

Согласован:

Заведующий отделением _____ (_____)

(подпись)

(ФИО)

Дата согласования «_____» «_____» 20__года