Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Сукпакская средняя общеобразовательная школа им. Б.И. Араптана

Муниципального района «Кызылский кожуун» Республики Тыва

|  |  |
| --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО**  на педагогическом совете  Протокол № \_\_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 2024 г. | **УТВЕРЖДАЮ**  Директор МБОУ Сукпакской СОШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Ш.К. Монгуш/  Приказ №\_\_\_ от 30.08.2024 г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Срок освоения: 1 год

Возраст категория: 12-17 лет

Составитель:

Оолак Галина Кудер-ооловна,

учитель физической культуры

Сукпак

2024

**Содержание**

1. **Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**
   1. Пояснительная записка
   2. Цели и задачи
   3. Планируемые результаты
   4. Учебный тематический план
   5. Содержание учебного тематического плана
2. **Комплекс организационно – педагогических условий**
   1. Календарный учебный график
   2. Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
   3. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
   4. Формы аттестации/контроля
   5. Оценочные материалы
   6. Календарный план воспитательной работы
3. **Список литературы**

**Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

* 1. **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» (далее - Программа) разработана на основании следующей нормативно-правовой документации:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020 №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», ст.2 п.9; с изменениями);
2. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018г, протокол №3);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р);
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 364820 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению и безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации о 05.05.2018 298 «Об утверждении профессионального стандарта педагога дополнительного образования детей и взрослых»;
11. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основной общеобразовательной программе, образовательной программе профессионального обучения, дополнительной общеразвивающей программам»;
12. Устав и локальные акты Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Сукпакская средняя общеобразовательная школа им. Б.И. Араптана муниципального района «Кызылский кожуун» Республики Тыва (далее - Школа).

Программа реализуется в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» - Создание новых мест дополнительного образования детей.

**Актуальность Программы** **по лёгкой атлетике обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся.** Это требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

**Новизна** **Программы** опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально-волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной образовательной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в данном школьном возрасте, что повышает самооценку обучающегося, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития обучающихся и индивидуализации педагогического процесса.

**Отличительные особенности** от уже существующих в том, что Программа направлена на:

* развитие физических способностей;
* формирование специальных знаний, умений и навыков;
* развитие внимания, мышления;
* воспитание нравственных, эстетических и личностных качеств обучающихся;
* формирование психологической готовности к жизни;
* взаимопонимание и бесконфликтность в общении;
* раскрытие потенциала каждого обучающегося.

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Наполняемость:** состав группы не менее 10-15 обучающихся.

**Адресат Программы.** Программа адресована для обучающихся 12-17 лет.

**Режим занятий**: продолжительность очного учебного занятия составляет 40 минут, перемена – 10 минут; продолжительность заочного учебного занятия – 30 минут.

**Объем и срок освоения Программы –**102 часа в год, 3 часа в неделю по 1 академическому часу.

**Уровень освоения Программы –** базовый.

**Формы реализации –** очная, заочная.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Организация образовательного процесса происходит в сформированных разновозрастных группах; состав группы – постоянный; занятия групповые; виды занятий по Программе определяются содержанием Программы и предусматривает лекции, беседы, практические занятия, мастер-классы, выездные занятия и соревнования.

* 1. **. Цель и задачи Программы:**

**Цель –** создание благоприятных условий для развития спортивных и физических качеств личности обучающихся через занятия лёгкой атлетикой.

**Задачи:**

Образовательные

- формировать знания и умения в области легкоатлетических упражнений;

- обучить и совершенствовать технику двигательных действий;

Воспитательные

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

Развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта; - развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость;

- расширять функциональные возможности организма.

Оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье;

- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма;

- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

* 1. **Планируемые результаты**

***Предметные результаты:***

* стойкий интерес к занятиям лёгкой атлетикой;
* первичное становление волевых качеств, психологическая подготовка, определяющих спортивный успех;
* овладение спортивной теорией, овладение тактическими приёмами в соответствии с экзаменационными требованиями;
* овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований.

***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;
* формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
* умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
* умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

***Личностные результаты:***

* дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
* умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
* умение оказывать помощь своим сверстникам;
* правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации, распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки;
* руководствоваться правилами поведения на занятиях;
* выполнять элементы спортивных игр;
* измерять длину и массу тела, показатели физических качеств;
* рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
* определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
* соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
* понимать влияние закаливания на организм человека;
* самостоятельно составлять и выполнять комплексы уп­ражнений, направленные на развитие определённых фи­зических качеств;
* выполнять комбинации из элементов акробатики;
* объяснять, какие технические приёмы были использова­ны при выполнении задания;
* самостоятельно выполнять заданные комплексы упраж­нений, направленные на развитие физических качеств;
* координировать взаимодействие с партнёрами в игре.

**В результате освоения Программы**

***обучающиеся научатся*** правильно и осознанно выполнять упражнения и ***понимать:***

* значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма;
* прикладное значение легкоатлетических упражнений;
* правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
* названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
* технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных Программой;
* типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
* упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
* основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
* игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.
* правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации, распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

***Обучающиеся научаться:***

* соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
* технически правильно выполнять предусмотренные Программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
* контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
* выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.
  1. **Содержание Программы**

**(учебный тематический план)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Темы занятий и виды деятельности** | **Количество часов** | | | **Формы контроля/аттестации** |
| **теория** | **практика** | **всего** |
| **I. «Крупинки здоровья» (7 ч.)** | | | | | |
| 1.1. | Вводное занятие.  Правила безопасности на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | - | 1 | Вводный  контроль.  Беседа  Опрос |
| 1.2. | Физические качества человека | 2 | 1 | 3 | Практическое задание |
| 1.3. | Комплекс утренней гимнастики | 1 | 2 | 3 | Мастер-класс  Комплекс упражнений |
| **II. Бег на короткие дистанции (22 ч.)** | | | | | |
| 2.1. | Теоретическая подготовка (показ) | 2 | - | 2 | Лекция |
| 2.2. | Бег в медленном и быстром темпе | - | 10 | 10 | Соревнование |
| 2.3. | Равномерный бег и бег с изменением направления | - | 10 | 10 | Наблюдение Соревнование  Тестирование |
| **III. Прыжки в длину (12 ч.)** | | | | | |
| 3.1. | Прыжки в длину с места | 1 | 5 | 6 | Наблюдение Соревнование Тестирование |
| 3.2. | Прыжки в длину с разбега | 1 | 5 | 6 |
| **IV. Прыжки в высоту (12 ч.)** | | | | | |
| 4.1. | Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе | 1 | 3 | 4 | Наблюдение Соревнование Тестирование |
| 4.2. | Прыжки со скакалкой | - | 5 | 5 |
| 4.3. | Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов с разбега | 1 | 2 | 3 |
| **V. Метание малого мяча (10 ч.)** | | | | | |
| 5.1. | Метание малого мяча с места «из-за спины через плечо», стоя лицом по направлению метания | 1 | 2 | 3 | Соревнование  Показательное выступление |
| 5.2. | Метание малого мяча – стоя боком в направлении метания | 1 | 2 | 3 |
| 5.3. | Метание малого мяча в цель 2х2 с расстояния 3-4м | - | 4 | 4 |
| **VI. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики (12 ч.)** | | | | | |
| 6.1. | «Великолепный мяч» | 1 | 4 | 5 | Подвижная  игра |
| 6.2. | Развитие физических способностей с элементами легкой атлетики | 1 | 6 | 7 |
| **VII. Комплекс общеразвивающих упражнений (22 ч.)** | | | | | |
| 7.1. | Развитие силовых способностей | 1 | 6 | 7 | Упражнение |
| 7.2. | Развитие координационных способностей, равновесия | 1 | 6 | 7 |
| 7.3. | Развитие гибкости | 1 | 7 | 8 |
| **VIII. «Легкая атлетика – Королева спорта»** **(5 ч.)** | | | | | |
| 8.1. | «Легкая атлетика –Королева спорта» | 1 | 2 | 3 | Эстафета  Выездное занятие |
| 8.2. | Итоговое занятие «Олимпик» | 2 | - | 2 | Итоговый контроль.  Соревнование.  Показательное выступление |
|  | **Итого:** | **24** | **78** | **102** |  |

* 1. **Содержание Программы (учебного тематического плана)**

1. **«Крупинки здоровья» (7 ч.).**

*Теория (4 ч.).*Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Правила безопасности на занятиях, оборудование, инвентарь на занятиях. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание.

*Практика (3 ч.).*Мастер-класс.Особенности развития физических качеств человека. Общеразвивающие упражнения. Комплексы упражнений для занятий в домашних условиях, в режиме выходного дня.

**II. «Бег на короткие дистанции» (22 ч.)**

*Теория (2 ч.).* Теоретическая подготовка. Развитие бега в нашей стране и за рубежом. Техника безопасности.

*Практика (20 ч.).* Техника бега в медленном и быстром темпе (положение головы и туловища, постановка ноги на опору, вынос вперед маховой ноги, движения рук). Прямолинейный бег и бег с изменением направления движения.

**III. «Прыжки в длину» (12 ч.)**

*Теория (2 ч.).* Прыжки в длину с места.

*Практика (10ч.).*Техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Техника устойчивого и мягкого приземления после прыжка.

1. **«Прыжки в высоту» (12 ч.)**

*Теория* (2 ч.).Обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе.

*Практика (10 ч.).* Обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

**V. «Метание малого мяча» (10 ч.)**

*Теория (2 ч.).* Обучить правильному держанию и выбрасыванию малого мяча.

*Практика (8 ч.).* Обучить метанию малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» - стоя лицом в направлении метания. Обучить метанию малого мяча в цель (2х2) с расстояния 3-4 метра.

**VI. «Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики» (12 ч.)**

*Теория (2 ч.)*Техника безопасности. Правила игры.

*Практика (10 ч.).* Подвижные игры с бегом: «Волк во рву», «Жмурки», «Акула и рыбки». Эстафеты игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов». Игры с мячом: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».

**VII. «Общеразвивающие упражнения» (22 ч.)**

*Теория (3 ч.).* Развитие силовых способностей: отжимания от пола или от скамьи, подтягивания на перекладине под углом 45 градусов, скручивания на пресс скручивания.

*Практика (19 ч.).* Развитие координационных способностей и равновесия: кувырки вперёд и назад, перекаты, ходьба по скамье, спрыгивание со скамьи на маты с удерживанием положения, стойка на лопатках, стойка на голове и руках. Развитие гибкости: мостик из стойки на голове и руках, наклоны туловища в стороны, вперёд и назад, скручивания, упражнения на растяжку.

**VIII. «Легкая атлетика – Королева спорта» (5 ч.)**

*Теория (3 ч.)*Техника безопасности. Условия проведения выездных занятий, эстафеты.

*Практика (2 ч.).* Выездные занятия; Эстафеты проводятся для проявления индивидуальных возможностей каждого обучающегося, развития наблюдательности, сообразительности, находчивости, воспитания чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки.

Итоговое занятие «Олимпик». Итоговый контроль. Соревнование. Показательные выступления.

**Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**2.1. Календарный учебный график**

Годовой календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные и психофизические особенности обучающихся, отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Срок реализации** | **Дата начала обучения** | **Каникулярный период** | **Дата окончания** | **Всего учебных недель** | **Количество учебных часов** | **Режим занятий в неделю** |
| Один год обучения | 2 сентября | Осенние (ноябрь) Зимние (30.12-09.01)  Весенние (март),  Летние (июнь, июль, август) | 30 мая | 34 недели | 102 часа | 3 раза в неделю по 1 часу |

* 1. **Формы аттестации/контроля**

В процессе обучения проводятся разные виды аттестации и контроля результативности усвоения Программы: входной, текущий и итоговый контроль. благодаря которым можно оценить эффективность избранной направленности образовательного процесса, того или иного принятого решения.

***Входной контроль*** проводится в сентябре с целью выявления уровня первоначальных знаний обучающихся.

Форма контроля: беседа

***Текущий контроль*** успеваемости обучающихся осуществляется педагогом по каждой изученной теме, разделе Программы. Достигнутые обучающимися умения и навыки могут быть занесены по мере необходимости в диагностическую карту.

Форма контроля:

* беседа;
* лекция;
* практическое занятие;
* мастер-класс;
* выездное занятие;
* соревнование;
* наблюдение;
* тестирование;
* эстафета;
* подвижная игра;
* комплекс упражнений;
* упражнение;
* показательное выступление

***Итоговый контроль*** обучающихся проводится в мае с целью освоения Программы за учебный год.

Форма контроля:

* показательное выступление;
* соревнование.
  1. **Оценочные материалы**

Для оценивания освоения обучающимися Программы, используются оценочные материалы по трем критериям:

* *высокий уровень***:** обучающийся проявляет интерес к занятиям, не требует особого внимания педагога, во время выполнения практических заданий самостоятелен, правильно и уверенно выполняет все задания и упражнения, постоянно участвует в соревнованиях разного уровня.
* *средний*: обучающийся усидчив, требует незначительной помощи со стороны педагога, во время выполнения практических заданий самостоятелен, но иногда сомневается в правильности выполнения заданий и упражнений, иногда принимает участие в соревнованиях разного уровня.
* *низкий:* обучающийся неусидчив, плохо владеет знаниями, требует повышенного внимания со стороны педагога, редко принимает участие в соревнованиях разного уровня.

С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны обучающихся. Контроль используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных показателей - выбор контрольных упражнений (тестов). Программа также предусматривает следующие контрольные упражнения:

* бег на 30, 60, 100, 1000 м;
* челночный бег 3х10 м;
* прыжок в длину с места;
* подтягивание;
* наклоны туловища, сидя на полу;
* метание набивного мяча на дальность.

Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

* 1. **Методическое обеспечение Программы**

Обучение на занятиях направлено на изучение разнообразных спортивных упражнений лёгкой атлетики, на освоение умений правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации, распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов. См. Приложение к Программе.

* 1. **Условия реализации Программы**

**Материально-техническое обеспечение Программы**

Занятия по Программе должны проводиться в спортивном зале или на свежем воздухе, для этого имеются спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания, гранаты, беговые дорожки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование оборудования** | **Количество одновременных**  **пользователей** |
| Оборудование, полученное в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» - Создание новых мест дополнительного образования детей (**см. в Приложении МТО НМ)** | | |
| 1. | Стадион спортивный | до 25 учащихся |
| 2. | Спортивный зал | 25 |
| 3. | Секундомер | 2 |
| 4. | Мячи теннисные | 10 |
| 5. | Мячи для метания (150 гр.) | 3 |
| 6. | Мячи волейбольные | 3 |
| 7. | Мячи футбольные | 4 |
| 8. | Мячи баскетбольные | 4 |
| 9. | Мячи гандбольные | - |
| 10. | Ракетки для бадминтона | 2 пары |
| 11. | Скакалки | 10 |
| 12. | Обручи | 6 |
| 13. | Гимнастические маты | 6 |
| 14. | Гимнастическое бревно | 1 |
| 15. | Брусья настенные | - |
| 16. | Турники | 1 |
| 17. | Барьеры | - |
| 18. | Колодки | - |
| 19. | Свисток | 1 |
| 20 | Конус | 10 |

**Информационное обеспечение**

Для реализации Программы используются Интернет-ресурсы:

1. [Электронный ресурс]  [http://www.rusathletics.com/](https://www.google.com/url?q=http://www.rusathletics.com/&sa=D&source=editors&ust=1674448908618666&usg=AOvVaw3v2gNX0vFbjZG2VWo5eKLN)
2. [Электронный ‏ресурс]  [http://www.olympic.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.olympic.ru/&sa=D&source=editors&ust=1674448908617606&usg=AOvVaw3kM1JCD_IQkwK9v6lr09yd)
3. [Электронный ресурс]  [http://www.european-athletics.org/](https://www.google.com/url?q=http://www.european-athletics.org/&sa=D&source=editors&ust=1674448908618435&usg=AOvVaw0rMpa__sGIspZ6NuDWSQdk)
   1. **Календарный план воспитательной работы**

(из программы воспитания школы)

**Цель:** воспитание национальной гордости к историческому прошлому района и Тувы. Формирование интереса к истокам истории, исторической памяти и наследию разных эпох по средствам легкой атлетики.

**Задачи:**

1. Формировать активную жизненную позицию, любовь и уважение к традициям народов России, Тувы, района;
2. Формировать ощущение личностной сопричастности к судьбе народов, проживающих на территории Тувы, в процессе знакомства с историческим наследием;
3. Совершенствовать знания об истории России, Тувы, района;
4. Способствовать формированию целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
5. Развивать интерес к сохранению и передачи исторической памяти

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели Программы обучающиеся в течение учебного года привлекаются к участию (подготовке, проведению) в соревнованиях, мастер-классах различного уровня, направленных на формирование общей культуры. Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень патриотизма, сплоченности коллектива, повышение интереса к соревновательной деятельности и уровня личностных достижений обучающихся, привлечение родителей (законных представителей) к активному участию в работе объединения.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия** | **Исполнитель** | **Дата проведения** |
| 1. | Беседа «Правила проведения в спортивном зале и на спортплощадке» | Руководитель секции | сентябрь |
| 2. | Индивидуальные беседы с родителями (законными представителями\_ | Руководитель секции | сентябрь |
| 3. | Участие в фестивале ГТО с соблюдением всех мер безопасности | Руководитель секции | сентябрь |
| 4. | Всероссийская антинаркотическая профилактическая акция «За здоровье и безопасность наших детей» | Руководитель секции | октябрь |
| 5. | Осенний легкоатлетический общешкольный кросс | Руководитель секции | октябрь |
| 6. | Безопасная жизнедеятельность. Инструктаж по ТБ «Травмы и раны» | Руководитель секции | октябрь |
| 7. | Профилактика наркозависимости, табококурения, алкоголя у обучающихся | Руководитель секции | ноябрь |
| 8. | Беседы по профилактике информированию, отношение к больным, посвященных Всемирному Дню борьбы со СПИДом | Руководитель секции | Декабрь |
| 9. | Беседа с обучающимися на тему ОРВИ | Руководитель секции | Январь |
| 10. | Зимняя легкоатлетическая эстафета по легкой атлетике «Харжыгаштар чарыжы» | Руководитель секции | Февраль |
| 11. | Участие в фестивале ГТО с соблюдением всех мер безопасности | Руководитель секции | Март |
| 12. | Соревнование «Олимпик» | Руководитель секции | Апрель |
| 13. | Весенний легкоатлетический общешкольный кросс | Руководитель секции | Апрель |
| 14. | Всероссийский день бега #ЗАБЕГ | Руководитель секции | Май |
| 15. | Участие в республиканском соревновании по легкой атлетике «Открытие летнего спортивного сезона» | Руководитель секции | Май |

1. **Список литературы**

**Список литературы для педагога:**

1. Комплексная про­грамма физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.
3. Учебник для 5-7 классов общеобразовательных учреждений С.В. Гурьев.; под общей редакцией доктора педагогических наук М.Я.Виленского.- 3-е изд.-М.:ООО «Русское слово-учебник», 2014.-176 с. – (Инновационная школа).

**Список литературы для обучающихся и их родителей (законных представителей):**

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г.

*Приложение №1*

**Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике**

**1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

* травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
* травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
* выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть в наличии медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить педагогу, который информирует об этом администрацию школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.8. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.).

2.4. Провести разминку.

**3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.5. Не производить метания без разрешения педагога, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метающего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения педагога.

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

3.8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;

3.9. В качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;

3.10. Запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).

**4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

**5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

*Приложение №2*

**Терминология:**

*Теория* – история развития легкоатлетического спорта.Возникновение легкоатлетических упражнений.

*Общая физическая подготовка (ОФП)* - общеразвивающие и специальные легкоатлетические упражнения.

*Специальная физическая подготовка* *(СФП)* - подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Игры по характеру действий сходные с игровыми видами спорта.

***Физическое развитие* — это процесс формирования и последующего изменения естественных форм и функций организма ребёнка и основанных на них физических качеств.**

*Антропометрические измерения* – метод измерений, направленный на определение возможностей человека и особенностей развития тела при здоровом образе жизни и физических нагрузках.

***Физическое совершенство* — это высшая степень физического развития и всесторонней физической подготовленности человека к трудовой и военной деятельности.**

***Скоростные способности*** — это возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

*Координационные способности* — **это умение человека наиболее совершенно, быстро, целесообразно, экономно, точно и находчиво решать двигательные задачи при возникновении сложных и неожиданных ситуаций.**

*Гибкость* — **это способность выполнять движения с большой амплитудой.**

***Силовая способность***— это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт напряжения мышц.

*Выносливость* — **это способность к продолжительной работе без снижения её эффективности, способность противостоять утомлению.**

*Приложение №3*

**Материально-техническое обеспечение (Новые места)**