Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ильина Ольга Александровна
Должность: Директор колледжа
Дата подписания: 20.03.2023 15:03:56
Уникальный программный ключ:
6dd4fbd181e96801ce55173f3e109418e5e18e92

Комитет образования и науки Курской области

областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Областной многопрофильный колледж имени Даниила Гранина»

ПРИНЯТО:
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «31» 08 20 22 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ОБПОУ «ОМК имени
Даниила Гранина»
О.А. Ильина
Приказ № 209
от «08» 09 20 22 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
«Лёгкая атлетика»

Возраст обучающихся: 15-20 лет

Срок реализации: 1 год (180 часов)

Составитель
Бойко Алексей Владимирович
педагог дополнительного образования

Рыльск, 2022г.

1. Пояснительная записка

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономического передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Актуальность программы обуславливается тем, что легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания.

Отличительной особенностью образовательной программы является то, что с введением в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу обучающимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую

физическую подготовку, что позволит обучающимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта. Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразие дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности

Нормативная правовая база

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ (ред. от 05.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642 (ред. от 01.12.2022) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 27 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
4. Закон Курской области от 09.12.2013 № 121-ЗКО (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Курской области»;
5. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
6. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 (ред. от 30.09.2020) "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831);
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
8. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 (ред. от 02.02.2021) "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2019 N 56722);
9. Приказ Минобрнауки России N 882, Минпросвещения России N 391 от 05.08.2020 (ред. от 26.07.2022) "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ" (вместе с "Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ") (Зарегистрировано в Минюсте России 10.09.2020 N 59764); Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 N АК-2563/05 "О методических рекомендациях" (вместе с "Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с

использованием сетевых форм реализации образовательных программ");

10. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

11. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403);

12. Письмо Министерства Просвещения России от 01.08.2019 N ТС-1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ» (с приложением – Эффективные модели реализации дополнительных общеобразовательных программ для детей с ограниченными возможностями здоровья (далее-ОВЗ), в том числе с использованием дистанционных технологий для использования в работе);

13. Приказ комитета образования и науки Курской области от 12.02.2021 г. № 1-114 (в ред. приказов комитета образования и науки Курской области от 11.05.2021 г. №1-685, от 28.09.2021 г № 1-1092 и от 03.3.2022 г. №1-243) «Об организации и проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ»;

14. Приказ комитета образования и науки Курской области от 30.08.2021 г. № 1-970 (в ред. приказа комитета образования и науки Курской области от 01.04.2022 № 1-443) «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей в Курской области».

15. Положение о дополнительных общеразвивающих программах ОБПОУ «ОМК имени Даниила Гранина»

16. Устав ОБПОУ «ОМК имени Даниила Гранина».

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Адресат программы: дети в возрасте от 15 до 20 лет

Для обучения принимаются дети, имеющие медицинское заключение

Срок реализации и объем программы: 1 год (180 часов).

Форма обучения: очная.

Формы проведения занятий

Занятия основаны прежде всего на практических видах деятельности, проходят в форме индивидуальных и групповых занятий.

Методы обучения

На занятиях по обучению технике легкоатлетических видов преподаватель использует три главных метода: объяснение, показ и непосредственную помощь. Кроме того, применяются словесный метод, методы наглядности упражнений, использования технических средств обучения

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа, один раз в две недели по 1 учебному часу. Продолжительность одного учебного часа – 45 минут. Перерыв – 5 минут.

2. Цель и задачи программы

Цель программы - создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся через обучение легкой атлетике.

Задачи программы:

Образовательные

- формировать знания и умения в области легко атлетических упражнений. - обучить и совершенствовать технику двигательных действий.
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

Воспитательные

- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.
- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать 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.

3. Содержание программы

Уровень сложности программы: базовый.

3.1. Учебный план

№ п/п	ТЕМА	Количество часов			Форма контроля
		Всего	теория	практика	
	Разлел: Теоретическая подготовка	**5**			
	Тема 1.1. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсменов.		1		Предварительный
	Тема 1.2.Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой		1		Текущий

	медицинской помощи.				
	Тема 1.3.Организация и проведение соревнований. Правила судейства.		1		Текущий
	Тема 1.4.Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой.		1		Текущий
	Тема 1.5.Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях.		1		Текущий
	Раздел: Общая физическая подготовка:	**50**			
	Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения с весом собственного тела, с партнером с предметами			12	Текущий
	Тема 2.2. Выносливость			12	Текущий
	Тема 2.3. Быстрота			14	Текущий
	Тема 2.4. Подвижные игры. Эстафеты.			12	Текущий
	Раздел: Специальная физическая подготовка	**50**			
	Тема 3.1.Упражнения для развития прыгучести			12	Текущий
	Тема 3.2.Упражнения для развития специальной выносливости.			12	Текущий
	Тема 3.3. Кроссовая подготовка.			13	Текущий
	Тема 3.4. Упражнения для развития ловкости.			13	Текущий
	Раздел: **Техническая подготовка**	**50**			Текущий
	Тема 4.1.Низкий старт, высокий старт, стартовый разбег.			9	Текущий
	Тема 4.2. Техника бега			9	Текущий

	на короткие дистанции, Техника бега по прямой, выполнение стартовых положений,				
	Тема 4.3. Техника прыжков			8	Текущий
	Тема 4.4.Техника эстафетного бега.			8	Текущий
	Тема 4.5. Техника метаний			8	Текущий
	Тема 4.6. Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м.			8	Текущий
	Раздел: Тактическая подготовка	**10**			
	Тема 5.1. Ознакомление с тактикой бега на длинные дистанции и прыжков в длину и высоту.			10	Текущий
	Раздел: Контрольные испытания	**15**			
	Тема 6.1. Нормативы			15	Итоговый
	Всего	180	5	175	

3.2. Содержание учебного плана

Раздел 1: Теоретическая подготовка

1.1.Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

1.2. Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Правила оказания первой помощи при бытовых, спортивных и других травмах.

1.3.Организация и проведение соревнований. Правила судейства

Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

1.4.Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

1.5.Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы

и их предупреждения.

Раздел 2: Общая физическая подготовка:

2.1. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с весом собственного тела, с партнером с предметами набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками, набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками.

2.2. Выносливость. Бег и прыжки на месте, шаги в полу приседе, прыжки из приседа, выпады, бег 10х10,

2.3. **Сила.** Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторам, со скакалкой Прыжки в высоту с прямого разбега.

2.4. Подвижные игры. Эстафеты. «Бег с мячом», «Бег по прямой из различных положений», «Кто Выше», «Бег флажков», «Эстафеты из различных исходных положений в параллельных колоннах».

Раздел 3: Специальная физическая подготовка

3.1.Прыгучесть. Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, по ступенькам с максимальной скоростью. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, кольца, щита). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50 - 60 см как без, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге под <гору и с горы, отталкивание максимально быстрое.

3.2.Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный бег на дистанции 150 м с возможно высокой скоростью. Повторяется многократно через 100—300 м медленного бега. Эстафетный бег по периметру спортивного зала с преодолением разного количества кругов. Бег с ускорением. Повторный бег 2х60

3.3. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-800 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10 м.ьХодьба и бег в течение 7-8 мин.

3.4. **Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Эстафеты, подвижные игры.

Раздел 4: Техническая подготовка

4.1.Низкий старт, высокий старт, стартовый разбег. Бег из различных

исходных положений, подводящие упражнения для низкого и высокого старта

4.2. Техника бега на короткие дистанции, техника бега по прямой, выполнение стартовых положений. Бег в парах. Преодоление дистанции 30 м, 60 м, 100 м. Бег по линиям, бег с ускорением. Бег с отягощением. Бег на месте с кольцевым амортизатором.

4.3. Техника прыжков. Упражнения для развития прыгучести. Прыжки с места, прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту через планку.

4.4.Техника эстафетного бега. Эстафетный бег 4х100, эстафетный бег с преодолением препятствий (барьеров), эстафетный бег 4х200

4.5.Техника метаний. Метание (малого мяча, гранаты) с места, с трёх, с пяти шагов разбега. Подводящие упражнения для метаний.

4.6. **Челночный бег**. Бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м. Челночный бег из различных исходных положений. Челночный бег после выполнения заданий (приседаний, отжиманий, выпрыгиваний).

Раздел 5: Тактическая подготовка

5.1. Ознакомление с тактикой бега на длинные дистанции и прыжков в длину и высоту. Тактика бега на длинные дистанции, преодоления дистанции с контролем дыхания, положения рук. Подбор разбега.

Раздел 6: Контрольные испытания

6.1. Нормативы. Контрольные тесты (прыжки в длину с разбега, бег 60м, 100м, 1000м, 3000м, челночный бег, эстафетный бег, метание гранаты)

3.3. Календарный учебный график

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
01.09.2022г.	30.06.2023г.	40	120	180 (4,5 часа в неделю)	2 раз в нед. по 2 часа, 1 раз в две нед. по 1 часу

4. Планируемые результаты

В результате обучающийся должен:

<u>Знать:</u>

- Историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и в мире.
- Олимпийские игры современности.
  1. правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.
  2. названия разучиваемых легко атлетических упражнений.
  3. технику выполнения легкоатлетических упражнений,

предусмотренных учебной программой.

4. типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений.
5. упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
6. контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
7. 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.
8. игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Уметь:

1. соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой.
2. технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты).
3. контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой.
4. выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Демонстрировать:

1. правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.
2. с максимальной скоростью бегать 30, 60, 100 м, равномерном темпе 10-25 мин.
3. стартовать из различных исходных положений.
4. отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега.
5. преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий.
6. метать небольшие мячи массой до 150г на дальность с места и разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой.

5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Наименование раздела	Форма занятия	Приемы, методы	Техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов

Раздел 1: Теоретическая подготовка	Индивид., групповая	словесный, наглядный, практический	1.Спортивный зал 2.Кольцевые эспандеры 3.Секундомер 4.Барьеры 5.Гимнастические скамейки 6. Стартовые колодки 7.Скакалки 8.Мячи набивные различной массы — 15 9.Гантели, гири различной массы — 10 10.Малые мячи, гранаты для метания 11.Стойки и планка для прыжков 12.Рулетка 13.Прыжковая яма	Тесты, беседы
Раздел 2: Общая физическая подготовка	Индивид., Групповая Фронтальная	словесный, наглядный, практический		ОФП, наблюдение, сдача нормативов
Раздел 3:Специальная физическая подготовка(СФП)	Индивид., групповая	словесный, наглядный, практический		ОФП, наблюдение, сдача нормативов
Раздел 4. Техническая подготовка	Индивид., Групповая Фронтальная	словесный, наглядный, практический		наблюдение, сдача нормативов
Раздел 5. Тактическая подготовка.	Индивид., Групповая Фронтальная	словесный, наглядный, практический		ОФП, наблюдение, сдача нормативов
Раздел 6. Контрольные испытания.	Индивид., Групповая Фронтальная	словесный, наглядный, практический		Наблюдение Сдача нормативов Игры

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

6. Формы аттестации и контроля

Формы подведения итогов реализации программы

- ✓ участие детей в соревнованиях;
- ✓ формирование сборных;
- ✓ совершенство физической формы. Ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки — все это способствует правильному развитию всех групп мышц.
- ✓ социализация. Коллективный спорт помогает почувствовать уверенность в себе, даст навыки работы в группе, подарит чувство взаимопомощи, ответственности за товарища, способствует дисциплинированности.
- ✓ открытые занятия для родителей;
- ✓ открытые занятия для педагогов.

Методы контроля:

- ✓ систематическое наблюдение педагога за развитием обучающегося;
- ✓ отслеживание результатов тренировок;
- ✓ помощь педагога в составлении портфолио каждого ученика;
- ✓ методы самоконтроля и самооценки:
- ✓ метод педагогического наблюдения, опросы, беседы,
- ✓ метод анализа результатов соревновательной и спортивной деятельности.

7. Оценочные материалы

Уровневая шкала оценки результатов освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – «Легкая атлетика»

№ п/п	Уровень освоения	Показатели
1	Высокий	**Обучающийся знает:** -Отлично знает историю развития лёгкой атлетики. - Технику прыжков, метаний и бега, методы обучения -Правила личной гигиены. - Методические приемы обучения групповым и командным действиям -Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике. -Правила предупреждения спортивного травматизма. **Обучающийся умеет:** -Выполнять перемещения из различных и.п. -Преодолевать дистанции до 3000 м. -Учитывать свои силовые возможности при преодолении

		дистанции -Применять положения старта при различных дистанциях **Обучающийся владеет навыками:** - Преодоления коротких, средних и длинных дистанций - Прыжков в длину с разбега - Прыжков в высоту с разбега - Метаний снарядов
2	Выше среднего	**Обучающийся знает:** -Не точно знает историю развития лёгкой атлетики. -Технику прыжков, метаний и бега, методы обучения -Не всегда выполняет правила личной гигиены. -Методические приемы обучения групповым и командным действиям -Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике. -Правила предупреждения спортивного травматизма. **Обучающийся умеет:** -Выполнять перемещения из различных и.п. -Преодолевать дистанции до 3000 м. -Не всегда учитывает свои силовые возможности при преодолении дистанции -Применять положения старта при различных дистанциях **Обучающийся владеет навыками:** - Преодоления коротких, средних и длинных дистанций - Прыжков в длину с разбега (знает не все способы) - Прыжков в высоту с разбега(знает не все способы) - Метаний снарядов (знает не все техники метаний)
3	Средний	**Обучающийся знает:** -В меньшей степени знает историю развития лёгкой атлетики. -Знает по одной технике прыжков, метаний и бега, методы обучения -Редко выполняет правила личной гигиены. -Методические приемы обучения групповым и командным действиям -В меньшей степени знает правила проведения соревнований по лёгкой атлетике. -Правила предупреждения спортивного травматизма. **Обучающийся умеет:** -Выполнять перемещения из различных и.п. -Преодолевать дистанции до 1500 м. -Не всегда учитывает свои силовые возможности при преодолении дистанции -Применять положения старта при различных дистанциях **Обучающийся владеет навыками:** - Преодоления коротких, средних и длинных дистанций

		- Прыжков в длину с разбега (знает 1 способ) - Прыжков в высоту с разбега(знает 1 способ) - Метаний снарядов (знает только технику метания гранаты)
4	Низкий	**Обучающийся не знает:** -Не знает историю развития лёгкой атлетики. -Не знает технику прыжков, метаний и бега и методы обучения -Редко выполняет правила личной гигиены. -Не знает методические приемы обучения групповым и командным действиям -Не степени знает правила проведения соревнований по лёгкой атлетике. -Правила предупреждения спортивного травматизма. **Обучающийся не умеет:** -Выполнять перемещения из различных и.п. -Преодолевать дистанции до 1500 м. -Не всегда учитывает свои силовые возможности при преодолении дистанции -Применять положения старта при различных дистанциях **Обучающийся не владеет навыками:** - Преодоления коротких, средних и длинных дистанций - Прыжков в длину с разбега - Прыжков в высоту с разбега - Метаний снарядов

8. Программа воспитания к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Лёгкая атлетика»

Цель: личностное развитие обучающихся и их социализация, проявляющиеся в развитии их позитивных отношений к общественным ценностям, приобретении опыта поведения и применения сформированных знаний и отношений на практике.

Задачи воспитания:

- формировать традиционные общечеловеческие ценности;
- формировать гражданское и патриотическое сознание, причастность и ответственность за судьбу Отечества;
- прививать аккуратность, ответственность за порученное дело, самодисциплину, бережное и уважительное отношение друг к другу во время работы в коллективе, навыки трудолюбия и работоспособности;
- развивать инициативу и лидерские способности обучающихся, умение взять ответственность на себя;
- развивать у обучающихся ценностное отношение к сохранению и укреплению собственного здоровья, культуру здорового образа жизни.
- формировать ответственное отношение к окружающей среде, соблюдать

нравственные и правовые принципы природопользования, вести активную деятельность по изучению и охране природы своей местности;
- развивать социальную активность и инициативы обучающихся через формирование готовности к добровольчеству (волонтёрству);
- организовать деятельность по профилактике асоциальных проявлений.

Результаты реализации программы воспитания:

1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны
2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций
3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих
4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»
5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России
6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях
7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства
9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой
11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры
12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от

родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

Календарный план воспитательной работы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лёгкая атлетика»

№ п/п	Содержание и формы деятельности	Сроки проведения	Ответственный
1	День солидарности в борьбе с терроризмом: акция памяти «Без слов»	сентябрь	педагог
2	Международный день распространения грамотности: лингвистический экспресс	сентябрь	педагог
3	Акция «Зеленый марафон»	сентябрь	педагог
4	Неделя безопасности дорожного движения	сентябрь	педагог
5	День СПО: акция #тывхорошей компании, арт-флешмоб	октябрь	педагог
6	День пожилых людей: акция «Забота»	октябрь	педагог
7	Международный день учителя: акция «Неделя благодарности педагогам»	октябрь	педагог
8	Стрим «За здоровый ритм жизни»	октябрь	педагог
9	День народного единства: акция «Единство в нас!»	ноябрь	педагог
10	Международный день слепых: акция «Будем милосердны»	ноябрь	педагог
11	Международный день толерантности: фотовыставка «Калейдоскоп традиций разных народов»	ноябрь	педагог
12	Международный день толерантности: фотовыставка «Калейдоскоп традиций разных народов»	ноябрь	педагог
13	День матери: флешмоб «Спасибо, мама!»	ноябрь	педагог
14	Проведение спортивного мероприятия «Молодежь против наркотиков»	ноябрь	педагог
15	День Неизвестного Солдата: Возложение цветов к Памятнику Неизвестному солдату	декабрь	педагог
16	Международный день инвалидов:	декабрь	педагог

	уроки доброты		
17	День добровольца (волонтера): акция «Марафон добрых дел»	декабрь	педагог
18	День Героев Отечества: соревнования по настольному теннису	декабрь	педагог
19	День Конституции Российской Федерации: интеллектуально-развлекательная игра «Битва умов»	декабрь	педагог
20	Акция «Время молодых»	январь	педагог
21	«Татьянин день» (праздник студентов): участие в спортивном празднике	январь	педагог
22	День снятия блокады Ленинграда: виртуальная экскурсия «Блокадной памяти страницы»	январь	педагог
23	День воинской славы России (Сталинградская битва, 1943): участие в спортивных играх	февраль	педагог
24	День памяти о россиянах, испол-нявших служебный долг за пре-делами Отечества: акция «Память сильнее времени»	февраль	педагог
25	Международный день родного языка: марафон «Наедине со словом»	февраль	педагог
26	День защитников Отечества: военно-спортивный конкурс «А ну-ка, парни!»	февраль	педагог
27	Международный женский день: праздничный концерт «Мелодия весны»	март	педагог
28	Акция «Пульс жизни»	март	педагог
29	День воссоединения Крыма с Россией: акция «Крымская весна»	март	педагог
30	Квест-игра «Взгляд в будущее»	март	педагог
31	Марафон «В здоровом теле - здоровый дух»	апрель	педагог
32	Военно-спортивный конкурс «Салют»	апрель	педагог
33	Антинаркотическая акция «Здоровье молодежи - богатство России»	апрель	педагог
34	Праздник весны и труда: челлендж «Первомай шагает по планете»	май	педагог
35	День Победы: патриотический марафон «Память жива», акция	май	педагог

	«Бессмертный полк»		
36	Фотовыставка «Красота. Молодость. Здоровье»	май	педагог

9. Список литературы

1.Валик.В.В. Тренерам юных легкоатлетов. М. «Физкультура и спорт»,2013.
2.Гойхман П.Н.Трофимов О.Н. Легкая атлетика., «Физкультура и спорт» 2015.
3.Легкая атлетика. Учебник для факультетов физического воспитания педагогических институтов. Под ред.А.Н.Макарова. М.«Просвещение»2014.
4.Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры .Под ред. Д.П.Маркова и Н.Г.Озолина. М., «Физкультура и спорт» 2012.
5.Легкая атлетика. Учебник для школ тренеров и техникумов физической культуры Под ред. Е.М.Лутковского и А.А.Филиппова. М., «Физкультура и спорт»2015.
6.Легкая атлетика для юношей. Под ред. П.Л.Лимаря. М., «Физкультура и спорт» 2014.
7.Легкая атлетика. Правила соревнований. М., «Физкультура и спорт»2014.
8.Легкая атлетика. Программа для детско-юношеских спортивных школ М., «Физкультура и спорт» 2014.
9.Легкая атлетика. Программа для спортивных секций коллективов физической культуры. М., «Физкультура и спорт» 2014.
10.Ломан В. Бег, прыжки, метание. М., «Физкультура и спорт»2013.(пер. с немецкого).
11.Макаров А.Н. Бег на средние длинные дистанции. М., «Физкультура и спорт» 2012.
12.Учебник тренера по легкой атлетике. Под ред. Л.С.Хоменкова . М., «Физкультура и спорт» 2013.