

Администрация городского округа «Город Калининград»  
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Калининграда  
средняя общеобразовательная школа № 39

РАССМОТРЕНА  
Педагогическим советом  
МАОУ СОШ № 39  
от «29» мая 2023 г.  
Протокол № 6



УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора  
МАОУ СОШ № 39  
«29» мая 2023 г.

\_\_\_\_\_  
/Мишин С.О.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Легкая атлетика»**

Возраст обучающихся: 7-11 лет  
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:  
Дулуб А.О  
учитель физкультуры

г. Калининград, 2023.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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, дозируемой, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма. Сейчас легкая атлетика стала профессиональным видом спорта, к тому же все детские соревнования носят спортивную направленность. Поэтому развитие личности ребенка происходит через соревновательный процесс в ее спортивной форме. Спорт вырабатывает в человеке ряд необходимых и требуемых в обществе качеств: целеустремленность, волю, выносливость, терпение, способность к концентрации внимания, смелость, расчет, умение быстро и правильно принимать решения в меняющейся обстановке и т.д. Формирование этих качеств нуждается, безусловно, в мотивации, а в легкой атлетике любое поражение и извлеченные из него уроки способны создать у ребенка сильнейшую мотивацию к выработке у себя определенных свойств характера. О социальной значимости легкой атлетики, их возрастающей популярности можно судить по таким весомым аргументам, как создание международных организаций, занимающихся популяризацией и пропагандой данного вида спорта, проведением всемирных легкоатлетических олимпиад и многочисленных международных соревнований.

**Ведущая идея программы** - Развитие двигательных навыков младшего школьника, во всех его проявлениях, развитие ловкости, быстроту силу и выносливость. Идея программы заключается в том, что интерес детей к легкой атлетике, как к особому виду деятельности, включающему в себя черты присущие спортивному состязанию, имеет устойчивый характер.

### **Ведущие теоретические идеи**

Программа «Легкая атлетика» базируется на ведущих теоретических идеях:

*общепедагогические идеи:*

- учет возрастных и индивидуальных особенностей личности учащихся;
- постановка образовательного и воспитательного процесса на основе - субъектных отношений педагога и ученика;
- гуманистический подход к личности ребенка;
- становление формирования личности ребёнка через спортивную самореализацию;
- развитие сознания в деятельности;

*социальные идеи:*

адаптация учащихся к условиям современного социума через формирование позитивного опыта взаимодействия между сверстниками, в разновозрастных группах, реализацию лидерских качеств.

**Ключевые понятия:**

Практико-ориентированный подход: большинство занятий по программе являются практикумами, теоретические знания даются в объеме необходимой информации для проведения практических занятий; 2. Использование в обучении игровой технологии; 3. Применение современных информационных технологий, видео- и аудиоматериалов, образовательных программ в мультимедийном формате помогают достичь максимальной вовлеченности обучающихся в образовательный процесс.

**Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Уровень освоения программы – базовый.**

**Актуальность программы**

В последние годы динамика уровня физического здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Причиной этого факта является выраженная гиподинамия детей в современном обществе. К сожалению, двигательная активность детей на уроках физической культуры недостаточна, что делает занятия физической культурой и спортом в сфере дополнительного образования просто необходимым.

Разработка данной программы вызвана необходимостью коррекции и укрепления здоровья обучающихся, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки.

**Педагогическая целесообразность**

Практика показала, что грамотно выстроенный процесс обучения легкоатлетическим упражнениям много даёт и одарённым детям, и условно обычным, и слабым, и детям с различными функциональными расстройствами. Поэтому начинать заниматься желательно как можно раньше, но, безусловно, на уровне, доступном для ребенка. Исследования отечественных и зарубежных психологов свидетельствуют о том, что одно из ценнейших умений, которое необходимо сформировать у детей как можно раньше, это умение действовать умственно-физически. Когда следует

начинать его формирование? Разумеется, в сенситивный период, т.е. тогда, когда ребёнок может без труда овладеть тем, на что в ином возрасте затратит гораздо больше времени. Идеальным инструментом для формирования физических действий представляются в таком виде спорта как легкая атлетика.

### **Практическая значимость**

Программа «Легкая атлетика» позволит обучающимся повысить уровень физического развития и возможность проявить себя в данном виде спорта. Спортивно-игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы. Занятия способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках. Содержание тренировочных занятий, игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение. Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

### **Принципы отбора содержания**

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Изложенные выше принципы интегрируют современные научные взгляды об основах организации развивающего обучения, и обеспечивают решение задач интеллектуального и личностного развития. Это позволяет рассчитывать на проявление у детей устойчивого интереса к занятиям спортом, появление умений выстраивать внутренний план действий, развивать пространственное воображение, целеустремленность, настойчивость в достижении цели, учит принимать самостоятельные решения и нести ответственность за них.

### **Отличительные особенности программы заключаются:**

в методике индивидуального подхода к каждому учащемуся при помощи подбора заданий разного уровня сложности. Индивидуальный подход базируется на личностно-ориентированном подходе к ребёнку, при

помощи создания педагогом “ситуации успеха” для каждого учащегося, таким образом данная методика повышает эффективность и результативность образовательного процесса. Подбор заданий осуществляется на основе метода наблюдения педагогом за практической деятельностью учащегося на занятии.

- в системе диагностирования результатов обучения и воспитания, дающей возможность определить уровень эффективности и результативности освоения учебного материала, а также уровень достижений учащихся. Данная система способствует осуществлению индивидуального подхода к каждому ребёнку, а также выявлению и дальнейшему развитию талантливых детей.

- в использовании нетрадиционных форм работы с родителями, то есть включение их в активную совместную деятельность, а именно в участие в “Легкоатлетических соревнованиях, семейных команд”, которые, как правило, посвящаются различным праздничным датам (“День здоровья”, “День защитника Отечества” и др.)

В предлагаемой программе реализуется связь с общим образованием, выраженная в более эффективном и успешном освоении учащимися общеобразовательной программы благодаря развитию личности способной к логическому и аналитическому мышлению, а также настойчивости в достижении цели. Занятия спортом развивают умственные способности человека, фантазию, тренируют его память, формируют и совершенствуют сильные черты личности, такие качества как: воля к победе, решительность, выносливость, выдержка, терпение, трудолюбие, скорость, сила.

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

**Задачи программы:**

*Образовательные:*

- формирование обучающихся необходимых теоретических знаний.

*Развивающие:*

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

*Воспитательные:*

- воспитание моральных и волевых качеств;

- формирование обучающихся устойчивого интереса к занятиям физической культурой;

- формирование обучающихся настойчивость в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата;

- формирование умения работать в команде;

- способствовать развитию двигательных умений и навыков.

## **Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.**

В младшем школьном возрасте дети располагают значительными резервами развития. Их выявление и эффективное использование – одна из главных задач возрастной и педагогической психологии. С поступлением ребенка в школу под влиянием обучения начинается перестройка всех его сознательных процессов, приобретение ими качеств, свойственных взрослым людям, поскольку дети включаются в новые для них виды деятельности и систему межличностных отношений. Общими характеристиками всех познавательных процессов ребенка становятся их произвольность, продуктивность и устойчивость.

Младший школьный возраст является периодом интенсивного развития и качественного преобразования познавательных процессов: они начинают приобретать опосредствованный характер и становятся осознанными и произвольными. Ребенок постепенно овладевает своими психическими процессами, учится управлять восприятием, вниманием, памятью. Доминирующей функцией в младшем школьном возрасте становится мышление. Завершается наметившийся в дошкольном возрасте переход от наглядно-образного к словесно-логическому мышлению.

Младший школьный возраст – возраст достаточно заметного формирования личности.

Программа «Легкая атлетика» – это универсальный инструмент к познанию разных сфер человеческой деятельности, который в полной мере может способствовать формированию личностных характеристик младшего школьника, а также откроет уникальные возможности физического развития младших школьников. В этом возрасте идет активное развитие и окостенение конечностей, позвоночника и тазовых костей. Существенной физической особенностью младших школьников является усиленный рост мускулатуры, увеличение массы мышц и значительный прирост мышечной силы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 7-11 лет. Набор детей в объединение – свободный

### **Особенности организации образовательного процесса**

Набор детей в объединение осуществляется из числа обучающихся 1-4 классов МАОУ СОШ № 39.

Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 10-15 человек. Для зачисления на программу необходима медицинская справка.

Программа реализуется в рамках Губернаторской программы «УМнаяПРОдленка» и является бесплатной для обучающихся.

Группы формируются с учетом возраста, индивидуально-психологических, физических и иных особенностей. Деление групп на мальчиков и девочек не осуществляется.

### **Форма обучения**

Форма обучения – очная.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов – 72. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проходят один раз в неделю по 2 часа

### **Объем и срок освоения программы**

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа, включая проектную и исследовательскую деятельность.

### **Основные формы и методы**

Методы обучения по данной программе разнообразны. Наиболее эффективными можно считать следующие:

*Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:*

- словесный (осуществляется через беседы о основах техники ведения игры и инструктаж по правилам поведения на занятиях);
- наглядный (показ учащимся образцов, приемов, техники выполнения основных приемов ведения игры);
- практический (последовательное освоение этапов ведения игры, выполнение практических заданий, самостоятельных работ, домашних заданий);
- объяснительно–иллюстративный (демонстрация учебных наглядных пособий, плакатов).

*Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:*

- объяснительно–иллюстративный– учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично – поисковый – участие в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский–самостоятельная творческая работа учащихся.

*Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:*

- фронтальный–одновременная работа с всеми учащимися;
- индивидуально–фронтальный– чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой–организация работы в группах;
- индивидуальный– индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

*Методы диагностики личностного развития воспитанников:*

- сравнение и анализ выполняемых упражнений, итоговый анализ
- полученных умений и навыков воспитанников за период обучения.

## Методы обучения

В процессе реализации программы используются различные методы обучения.

1. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

– словесные (рассказ; лекция; семинар; беседа; речевая инструкция; устное изложение; объяснение нового материала и способов выполнения задания; объяснение последовательности действий и содержания; обсуждение; педагогическая оценка процесса деятельности и ее результата);

– наглядные (показ видеоматериалов и иллюстраций, показ педагогом приёмов исполнения, показ по образцу, демонстрация, наблюдения за предметами и явлениями окружающего мира, рассматривание фотографий, слайдов);

– практически-действенные (упражнения на развитие моторики пальцев рук (пальчиковая гимнастика, физкультминутки; воспитывающие и игровые ситуации; тренинги);

– проблемно-поисковые (создание проблемной ситуации, коллективное обсуждение, выводы);

– методы самостоятельной работы и работы под руководством педагога;

– инструкторский метод (парное взаимодействие, более опытные учащиеся обучают менее подготовленных);

– информационные (беседа, рассказ, сообщение, объяснение, инструктаж, консультирование, использование средств массовой информации, анализ различных носителей информации, в том числе Интернет-сети, демонстрация, экспертиза, обзор, отчет, иллюстрация).

– побудительно-оценочные (педагогическое требование и поощрение порицание и создание ситуации успеха; самостоятельная работа).

2. Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности:

– устный контроль и самоконтроль (беседа, рассказ ученика, объяснение, устный опрос);

– практический контроль и самоконтроль;

– дидактические тесты (набор стандартизованных заданий по определенному материалу);

– наблюдения (изучение учащихся в процессе обучения).

Выбор метода обучения зависит от содержания занятий, уровня подготовленности и опыта учащихся.

*Информационно-рецептивный метод* применяется на теоретических занятиях.

*Репродуктивный метод* обучения используется на практических занятиях по отработке приёмов и навыков определённого вида работ.

*Исследовательский метод* применяется в работе над тематическими творческими проектами.



Для создания комфортного психологического климата на занятиях применяются следующие педагогические приёмы: создание ситуации успеха, моральная поддержка, одобрение, похвала, поощрение, доверие, доброжелательно-требовательная манера.

В ходе реализации программы используются следующие типы занятий:

- комбинированное (совмещение теоретической и практической частей занятия; проверка знаний ранее изученного материала; изложение нового материала, закрепление новых знаний, формирование умений переноса и применения знаний в новой ситуации, на практике; отработка навыков и умений);
- теоретическое (сообщение и усвоение новых знаний при объяснении новой темы, изложение нового материала, основных понятий, определение терминов, совершенствование и закрепление знаний);
- диагностическое (проводится для определения возможностей и способностей ребенка, уровня полученных знаний, умений, навыков с использованием тестирования, анкетирования, собеседования, выполнения конкурсных и творческих заданий);
- контрольное (проводится в целях контроля и проверки знаний, умений и навыков учащегося через самостоятельную и контрольную работу, индивидуальное собеседование, зачет, анализ полученных результатов. Контрольные занятия проводятся, как правило, в рамках аттестации учащихся (по пройденной теме, в начале учебного года, по окончании первого полугодия и в конце учебного года);
- практическое (является основным типом занятий, используемых в программе, как правило, содержит повторение, обобщение и усвоение полученных знаний, формирование умений и навыков, их осмысление и закрепление на практике).
- вводное занятие (проводится в начале учебного года с целью знакомства с образовательной программой на год, составление индивидуальной траектории обучения; а также при введении в новую тему программы);
- итоговое занятие (проводится после изучения большой темы или раздела, по окончании полугодия, каждого учебного года и полного курса обучения).

### **Планируемые результаты:**

В результате освоения программы обучающиеся будут **знать**:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов различных видов физических упражнений;

Ценностными ориентирами содержания данного факультативного курса являются:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.
- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.
- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся:

доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность,

культуру поведения, уважение к людям,

-взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

### **Механизм оценивания образовательных результатов**

Определение результативности усвоения программы проходит путем проведения спортивных соревнований, спортивных праздников, конкурсов; матчевых встреч, товарищеских игр с командами аналогичного возраста; соревнований школьного, городского масштабов.

Оценка достижений результатов происходит на трех уровнях:

1. Представление коллективного результата группы обучающихся в рамках работы кружка.
2. Индивидуальная оценка результатов каждого обучающегося.
3. Качественная и количественная оценка эффективности деятельности кружка на основании суммирования индивидуальных результатов обучающихся.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Представление коллективного результата группы обучающихся:

1. Легкоатлетические состязания с приглашением родителей и администрации.
2. Публичные выступления с творческими номерами на легкоатлетическую направленность.
3. Выступления на классных часах на спортивную тему («Из истории Легкой атлетики», «Знаменитые спортсмены в легкой атлетике» и др.)

Для индивидуальной оценки результатов каждого обучающегося используется портфолио (участие в массовых мероприятиях, конкурсах, соревнованиях).

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и

дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

### **Материально-техническое обеспечение:**

- гантели — 2—10 кг
- набивные мячи — 1 — 5 кг,
- мешки с песком — 10—15 кг,
- утяжеленные пояса — 3 — 6 кг,
- жилеты — 5 — 8 кг
- манжеты — 0,5 — 2 кг
- гири — 8 — 32 кг
- штанги
- эспандеры
- мячи

блоковые аппараты, универсальные и специальные тренажеры. На стадионе желательно оборудовать городок физической подготовки со снарядами, на которых можно выполнять упражнения в висе и упоре, с различными предметами.

### **Мотивационные условия**

На учебных занятиях и массовых мероприятиях особое место уделяется формированию мотивации учащихся к занятию дополнительным образованием. Для этого:

- удовлетворяются разнообразные потребности учащихся: в создании комфортного психологического климата, в отдыхе, общении и защите, принадлежности к детскому объединению, в самовыражении, физической самореализации, в признании и успехе;
- дети включаются в разнообразные виды деятельности, в соответствии с их индивидуальными склонностями и потребностями, а также возрастными особенностями и уровнем сохранности здоровья;
- учащиеся вовлекаются в процесс самостоятельного поиска и «открытия» новых знаний через проведение фрагментов занятий, мастер-классов, подготовку презентаций, сообщений, докладов, исследовательских работ;
- на занятиях решаются задачи проблемного характера посредством включения в проектную, практическую деятельность;
- применяются разнообразные формы проведения занятий и мероприятий;
- совместно с педагогом разрабатывается индивидуальная образовательная траектория (индивидуальный образовательный маршрут),
- создается ситуация выбора образовательного модуля;
- проводятся профессиональные пробы и другие мероприятия, способствующие профессиональному самоопределению учащихся.

### **Методическое обеспечение**

Методическое обеспечение программы включает приёмы и методы организации образовательного процесса, дидактические материалы, техническое оснащение занятий.

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала педагог использует различные методические и дидактические материалы.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Раздел	Тема	Количество часов				Форма Подведения итогов
		теория	практика	Всего сам. подг.		
Водные занятия	Легкая Атлетика	3	4	7	0	опрос
Легкоатлетические снаряды	Снаряды	1	2	3	0	опрос
Начальная подготовка	Начальная подготовка	1	2	3	0	практика
Легкоатлетические снаряды	Мяч набивной 155 г	0	3	3		практика
	Мяч набивной 175 г	0	3	3		практика
	Граната 500 г	0	3	3		практика
	Ядро жен.	1	2	3		практика
	Ядро муж.	1	2	3		практика
	Молот женский	1	2	3		практика
	Молот мужской	1	3	4		практика
	Диск жен.	1	3	4		практика
	Диск муж.	1	3	4		практика
	Барьер	1	2	3		практика
	Стойка для прыжка в высоту	1	3	4		практика
	Планка для прыжка в высоту	1	3	4		практика
	Стартовый блок	1	2	3		практика
	Стартовая колодка	1	2	3		практика
Практикум со снарядами	Бег 100 м	1	2	3	0	практика
	Бег 400 м	1	2	3	0	практика
Соревновательный процесс	Забег	1	2	3	0	зачет
	Повтор	1	2	3	0	практика
	<b>Всего</b>	<b>23</b>	<b>49</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (72 часа, 2 часа в неделю)

### Раздел 1. Легкая атлетика (72 часов).

1. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра,

прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

2. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

3. Броски: большого мяча(1кг)на дальность разными способами.

4. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

5. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре;

6. Пробег на короткие отрезки из разных исходных положений;

7. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногахпоочередно.

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (72 часа, 2 часа в неделю)

№	Тема	Содержание темы	Практика
1	Легкая атлетика	Первое знакомство с видом спорта. История.	Знать и пересказывать факты истории возникновения и развития легкой атлетики.
2	Легкоатлетические снаряды	Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба).	«Знать и различать виды легкой атлетики. Определять их сходство и различия.
3	Начальная расстановка	Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания).	Излагать простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике (по бегу, прыжкам и метаниям).следует поймать.
4	Мяч набивной 155 г Мяч набивной 175 г Граната 500 г Ядро жен. Ядро муж. Молот женский Молот мужской Диск жен. Диск муж. Барьер	Выбор и подготовка места для занятий легкой атлетикой на стадионе, вне стадиона, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале). Правила использования спортивного инвентаря для занятий различными видами	Уметь выбирать и оборудовать безопасные места для занятий различными видами легкой атлетики. Уметь применять спортивный инвентарь для занятий бегом, прыжками и метаниями..

	Стойка для прыжка в высоту Планка для прыжка в высоту Стартовый блок Стартовая колодка	легкой атлетики.	
5	Практикум	Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул.	Организовывать и проводить подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики в различных условиях. Подготавливать места для занятий различными видами легкой атлетики при проведении подвижных игр (вместе с родителями). Проявлять самостоятельность в организации подвижных игр с элементами с элементами различных видов легкой атлетики. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать стремление к победе, уважительно относиться к соперникам. Соблюдать правила подвижных игр.
6	Повторение	Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.	Знать и выполнять контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в различных видах легкой атлетики. Проявлять уровень физических качеств. Оценивать показатели физической подготовленности.

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика»
1	Начало учебного года	01.09.2023года
2	Продолжительность учебного периода	36учебныхнедель
3	Продолжительность учебной недели	5 дней

4	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5	Количество занятий	72 занятия
6	Количество часов	72 часа
7	Окончание учебного года	31.05.2024 года

### **Рабочая программа воспитания:**

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;

Воспитательные задачи программы направлены на формирование: общественной активности; развитие у обучающихся норм и принципов общечеловеческой морали;

создание условий для адаптации и самореализации, как в детских коллективах, так в современном обществе в целом.

расширяющие знания школьников о типах профессий, о способах выбора профессий.

Анализ мнений родителей по внедрению шахмат в образовательном учреждении показал высокую социальную востребованность данного направления работы и необходимость его развития, т.к. родители желают видеть своего ребёнка концентрированным, с критическим мышлением, с абстрактным мышлением, способным решать проблемы, со стратегическим планированием, творческим, способным к саморазвитию.

Главная цель воспитательной программы – воспитание духовно развитой личности с позитивным отношением к жизни и активной гражданской позицией. В соответствии с поставленной целью определены задачи программы воспитания:

- развивать индивидуальные творческие технические способности обучающихся;
  - воспитывать желание и стремление обучающихся к самопознанию, самовоспитанию, самосовершенствованию;
  - формировать культуру здоровья;
  - воспитывать позитивное отношение к себе, развивать «Я–концепцию»;
  - нравственные качества личности;
  - воспитывать чувство уважения к родителям, семье;

- воспитывать уважение к другим людям, терпимость к чужому мнению, традициям, формировать умение вести диалог и готовность к сотрудничеству;
- воспитывать ответственность, самостоятельность, добросовестное отношение к учебной и трудовой деятельности.

Программа предусматривает:

- воспитание и формирование норм поведения, необходимых обучающимся в быту, в общении со сверстниками, в семье, в общественных местах, на природе;
- воспитание совестливости, порядочности, точности и обязательности в обещаниях, соблюдение этикета, наличие тактичности в отношениях с родными и близкими, а также с другими людьми;
- воспитание моральных качеств, чувства долга и адекватного своего восприятия ценностей;
- воспитание внешней культуры воспитанника, умения сохранять свою индивидуальность и неповторимость.

Формы реализации задач:

- изучение психологических особенностей учащихся (наблюдение, индивидуальные и групповые собеседования с учащимися и родителями).
- тематические занятия;
- дискуссии, диспуты;
- ролевые, деловые, образовательные игры;

В связи с тем, что в процессе воспитания особое внимание отводится сохранению и укреплению здоровья детей, поэтому в программе особо выделяются здоровые сберегающие.

### **Планируемые результаты**

Показателем результативности воспитательной программы является модель выпускника со сформированными личностными качествами: Духовное и физическое совершенствование, осознание прав и обязанностей перед государством и обществом. Формирование стойкой патриотической позиции. Формирование целостной, научно-обоснованной картины мира, приобщение к общечеловеческим ценностям. Воспитание потребности в духовном обогащении. Общее развитие личности, усвоение норм человеческого общения, чувственное восприятие мира. Воспитание уважения к труду, человеку труда.

### **Технологии, используемые в процессе воспитательной работы**

Тип	Содержание деятельности.
Технологии обеспечения гигиенически	1. Благоприятная температура и влажность



оптимальных условий проведения образовательного процесса	воздуха в помещении 2. Правильное освещение рабочего места.
Технологии правильной организации образовательного процесса.	1. Расписание, составлено с учётом интересов здоровья учащихся, в соответствии с СанПиН. 2. Организация физической активности на занятиях.
Психолого-педагогические технологии.	1. Снятие эмоционального напряжения. Использование игровых технологий, оригинальных заданий и задач. 2. Создание благоприятного психологического климата на занятиях. 3. Использование технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии.

### КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№	Мероприятия	Форма Проведения	Срок
1	Беседа о инженерно-технических новинках, созданных в России.	Беседа В рамках Занятий	Сентябрь
2	Знакомство с программами инженерных конкурсов на 2023-2024 учебный год. Какие научно-технические выставки можно посетить.	Беседа В рамках Занятий	Октябрь
3	Виртуальная экскурсия “Калининград – научно-промышленный”	Викторина В рамках Занятий	Ноябрь
4	Новогодний городок. Проект оформления главной площади города.	Практическая работа В рамках занятий	Декабрь
5	Фотовыставка работ современной военной техники посвященная “Дню защитника отечества”	Практическая работа	Февраль
6	Выставка работ к Международному женскому дню	Практическая работа	Март
7	Ознакомление с предстоящими соревнованиями	Беседа	Апрель
8	Выставка работ военной техники периода ВОВ посвященная “Дню Победы”	Экскурсия	Май

### Список литературы

#### Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от

29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.

3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.

4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. № 2620-р.

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

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

Для педагога дополнительного образования:

1. Авилова Т.В. Игровые и рифмованные формы физических упражнений.– Волгоград:Учитель,2016.

2. Антонова Ю.А.Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва,2016.

3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры и тренинги, и уроки здоровья.М.,ВАКО,2016.

4. Дмитриев В.Н. Игры на свежем воздухе. Издательский Дом МСГ, 2015.

5. Ковалько В.И. Школа физкультминуток:1-4классы–М.:ВАКО, 2016.

6. Коротков И.М. Подвижные игры в школе. Просвещение, 2018.

7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся1-11классов–М.:Просвещение,2011.

8. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе.Творческийцентр,2016.