

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ  
«ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ №1»

Принята на заседании  
педагогического совета

Протокол № 1  
от « 29 » 08 2023 года



«Утверждаю»  
Директор МАУДО «ГДТДиМ №1»  
Т.А. Певгова  
Приказ № 207  
от « 29 » 08 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»**

*направленность:* физкультурно-спортивная  
*возраст обучающихся:* 11-15 лет  
*срок реализации:* 1 год (144 часа)

*автор-составитель:*  
Турбаков Владимир Юрьевич,  
педагог дополнительного образования  
отдела «Олимпиец»

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, 2021

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### Информационная карта образовательной программы

<b>1.</b>	<b>Образовательная организация</b>	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»
<b>2.</b>	<b>Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика»
<b>3.</b>	<b>Направленность программы</b>	физкультурно-спортивная
<b>4.</b>	<b>Сведения о разработчиках</b>	
4.1.	ФИО, должность	Турбаков Владимир Юрьевич, педагог дополнительного образования
<b>5.</b>	<b>Сведения о программе:</b>	
5.1.	Срок реализации	1 год
5.2.	Возраст обучающихся	11-14 лет
5.3.	Характеристика программы: — тип программы — вид программы — принцип проектирования программы — форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая  групповые занятия с использованием дистанционных технологий
5.4.	Цель программы	формирование устойчивого интереса юного спортсмена к целенаправленной многолетней спортивной подготовке
5.5.	Образовательные модули	общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, теоретическая подготовка
<b>6.</b>	<b>Формы и методы образовательной деятельности</b>	словесный, наглядный, практический, игровой и соревновательный
<b>7.</b>	<b>Формы мониторинга результативности</b>	контрольные нормативы, соревнования
<b>8.</b>	<b>Результативность реализации программы</b>	выпускник будет проявлять устойчивый интерес к данному спортивному направлению
<b>9.</b>	<b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>	29.08.2021г. – дата разработки программы; 29.08.2023г. – дата утверждения и последней корректировки программы, изменение нормативно-правовой базы, уточнение замеров вводного, промежуточного и итогового контроля
<b>10.</b>	<b>Рецензенты</b>	Шакирова Вероника Вадимовна – методист отдела «Олимпиец» муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования детей «Легкая атлетика» ориентирована на получение обучающимися предметных, метапредметных и личностных результатов, благодаря комплексному подходу в преподавании легкой атлетики. Благодаря собственному научному опыту автора программы и её апробации в работе новейших методик, данная программа удовлетворяет всем требованиям нового образовательного стандарта детей в дополнительном образовании.

### **Нормативно-правовые документы:**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ [14];
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» [15].
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022г. №678-р [3];
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» [8];
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [9];
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» [7];
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» [10];
- Постановление главного государственного санитарного врача федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [6];
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности Дворца от 20.01.2016г. №7729 [4];
- Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1» [13].

При проектировании и реализации программы также учитываются:

- Закон Республики Татарстан от 08 июля 1992г. №1560-12 «О государственных языках Республики Татарстан и других языках» (с изменениями, внесенными Законом РТ от 27.04.2017г. №27-ЗРТ) [1];
- Конвенция ООН о правах ребенка [2];

– Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦВР, 2023г. [5]

– Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021г. №652н) [11];

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015г. №996-р [12].

### **Актуальность программы**

Этап начальной подготовки является основной составляющей многолетней подготовки легкоатлетов. На данном этапе следует ориентироваться на необходимость освоения самых разнообразных технических элементов. В это время у юного спортсмена закладывается разносторонняя техническая основа для дальнейшего совершенствования в своем виде специализации. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства легкоатлетов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

При разработке программы были учтены передовой опыт обучения и тренировки юных легкоатлетов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.

### **Педагогическая целесообразность программы**

При систематических занятиях легкой атлетикой создаются благоприятные условия для развития обучающегося. Развивается мотивация к познанию и творчеству, растет дисциплина. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности.

Социальная значимость занятий легкой атлетикой проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Также необходимо отметить и то, что данная методика основана на строгой дифференциации тренировочных нагрузок с учетом возраста и уровня физической подготовленности занимающихся.

Таким образом, легкую атлетику можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии человека.

**Новизна программы** состоит в разработке собственных методик на основании научных экспериментов и внедрении их в тренировочный процесс. Интеграция новейших систем развития функциональной подготовки. Использование в обучающем процессе методов специальной подготовки. Развитие физических качеств, обучающихся путем использования в занятиях упражнений из различных видов спортивных игр, гимнастики, йоги. Дает возможность огромной вариативности тренировок.

### **Отличительные особенности программы**

Особенностью программы является то, что к числу планируемых результатов освоения образовательной программы отнесены: основные задачи на этапах годичного цикла тренировки, построение учебно - тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовке; этапе спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Также особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, **методов** контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области легкой атлетики. Данная программа создает условия для развития и подъема массовости в городе занимающимися легкой атлетикой.

**Цель программы:** формирование устойчивого интереса юного спортсмена к целенаправленной многолетней спортивной подготовке.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие**

- обучить технике и тактике выполнения систем упражнений по видам спорта;
- обучить жизненно-важным двигательным умениям и навыкам, необходимым в жизни и трудовой деятельности;
- способствовать формированию стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- обучить основам обеспечения безопасности во время занятий легкой атлетикой.

#### **Развивающие**

- увеличить и расширить двигательный потенциал спортсмена;
- способствовать развитию физических качеств, обучающихся (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости);
- развивать интерес к физкультуре и спорту;
- развивать физические данные ребенка, внимание, мышечную память, координацию движений, пространственную ориентировку;
- развивать гибкость, координацию, смелость, силу, выносливость, быстроту.

#### **Воспитательные**

- способствовать воспитанию морально-волевых качеств;
- способствовать чувству коллективизма, умению работать в команде, уважению к людям разных национальностей;
- воспитывать общую культуру личности ребенка;
- воспитывать дисциплинированность, нравственные спортивные ценности;
- воспитывать потребность здорового образа жизни.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана (ориентирована) на детей возрастом от 11 до 14 лет.

### **Объем программы**

Учебно-тренировочный процесс рассчитан программой на 1 год обучения – 144 часа (2 занятия в неделю по 2 академических часа).

### **Формы организации образовательного процесса**

Групповые учебно-тренировочные занятия, беседы, работа с цифровыми ресурсами, воспитательные мероприятия.

### **Срок освоения программы**

Срок реализации программы 1 год.

### **Режим занятий**

Недельная нагрузка первого года обучения составляет 4 часа в неделю (2 занятия в неделю по 2 часа).

### **Педагогические технологии, применяемые в программе**

На занятиях применяются групповые технологии, игровое обучение, наглядные средства. Главным образом, это осуществляется в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеороликов. Такие формы работы, как просмотр и разбор видеороликов по легкой атлетике, выполнение интерактивных заданий по теме «Легкая атлетика» на онлайн-платформе помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях. Игровые и соревновательные технологии применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры. Круговая тренировка предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

### **Планируемые результаты освоения программы**

Метапредметные, предметные и личностные результаты:

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.

–

Предметные результаты:

- формирование знаний о легкой атлетике и её роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

### **Организация воспитательной работы в рамках программы**

Организация воспитательной работы происходит в виде проведения игровых мероприятий, спортивных соревнований. Воспитательная работа входит в общее количество часов по программе.

### **Цифровая технология**

В соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 02.12. 2019 года № 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды» и в условиях реализации национального проекта «Образование» современная цифровая технология в форме применения различных цифровых ресурсов в учебно-воспитательном процессе внедрена в содержание программы. В качестве образовательной платформы онлайн-обучения выбрана платформа «Российская электронная школа» (<https://resh.edu.ru/>). На этой платформе обучающиеся смотрят видеоролики, выполняют интерактивные задания и компьютерные тестирования по теме «Легкая атлетика».

### **Обоснование использования дистанционных образовательных технологий**

При проектировании и реализации программы, подготовке к занятиям и мероприятиям с обучающимися, педагогом используются электронные образовательные ресурсы:

В соответствии с требованиями п.10 приказа № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» программа содержит блок дистанционного обучения.

В социальной сети «ВКонтакте» создано сообщество «отдел «ОЛИМПИЕЦ» ГДТДиМ № 1» <https://vk.com/club201020332>.

### **Сетевое взаимодействие**

Программа предполагает сетевое взаимодействие, которое строится на партнерских взаимоотношениях в сфере образования и профориентации обучающихся.

Программа реализуется в рамках сетевого взаимодействия на основании договора о сотрудничестве с ФГАОУ ВО «К(П)ФУ».

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

Программа предусматривает несколько видов мониторинга. Вводный контроль (в начале учебного года) проводится в форме контрольных нормативов. Промежуточный контроль (в середине учебного года) проводится в форме повторной сдачи контрольных нормативов. Итоговый контроль проводится в конце учебного года в форме

итоговой сдачи контрольных нормативов по легкой атлетике. В рамках итогового контроля обучающиеся также выполняют компьютерное тестирование по теме «Легкая атлетика» на платформе <https://resh.edu.ru/>.

Контроль посещаемости проводится на каждом занятии.