

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

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 01
от « 29 » 08

2022 года



Т.А. Певгова

Приказ № 163

от « 29 » 08

2022 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

направленность: физкультурно-спортивная

возраст обучающихся: 11-14 лет

срок реализации: 1 год

автор-составитель:

Турбаков Владимир Юрьевич

педагог дополнительного образования отдела

«Олимпиец»

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, 2021

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика»
3.	Направленность программы	физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Турбаков Владимир Юрьевич, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
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
6.	Формы и методы образовательной деятельности	словесный, наглядный, практический, игровой и соревновательный
7.	Формы мониторинга результативности	контрольные нормативы, соревнования
8.	Результативность реализации программы	выпускник будет проявлять устойчивый интерес к данному спортивному направлению
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	26.08.2021г. – дата разработки программы; 26.08.2022г. – дата утверждения и последней корректировки программы, изменение нормативно-правовой базы, уточнение замеров вводного, промежуточного и итогового контроля
10.	Рецензенты	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-правовая база реализации программ дополнительного образования

Данная дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования Российской Федерации:

– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ [15];

– Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся» от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ [16];

– Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» [17].

– 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 09 ноября 2018г. №196 «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 СП 2.4.3648-20 «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» [14].

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, 2022г. [5]
- Приоритетный проект «Дополнительное образование для детей» (протокол от 30.11.2016г. №11) [11];
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021г. №652н) [12];
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015г. №996-р [13].

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 годового 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 годового 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.