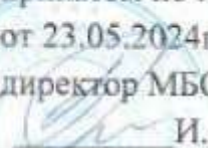


Комитет образования города Курска

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 21»

ПРИНЯТО
решением
педагогического совета
МБОУ «Лицей № 21»
протокол от 23.05.2024г. №10

УТВЕРЖДЕНО
приказом по МБОУ «Лицей № 21»
от 23.05.2024г. № 336
директор МБОУ «Лицей № 21»

И.А. Первенкова



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

Уровень сложности: стартовый
Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
педагог дополнительного образования
Илевахина О.Н.

Оглавление

1. «Комплекс основных характеристик программы».....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель программы.....	6
1.3 Задачи программы.....	6
1.4 Планируемые результаты.....	6
1.5 Содержание программы.....	8
2. «Комплекс организационно – педагогических условий.....	11
2.1 Календарно-учебный график.....	11
2.2 Оценочные материалы.....	12
2.3 Формы аттестации.....	12
2.4 Методическое обеспечение программы.....	13
2.5 Условия реализации программы.....	14
3. «Рабочая программа воспитания».....	15
4. Календарно-тематическое планирование.....	20
4.1. Материалы для проведения мониторингов оценки.....	20
4.2. «Список литературы».....	20
5.«Приложения».....	22
5.2 Материалы для проведения.....	34

«Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с нормативными актами:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012, № 273-ФЗ (в ред. от 30.12.2021 г.).
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р).
3. Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.).
5. Письмо Минобрнауки от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)».
6. Приказ комитета образования и науки Курской области от 01.04.2022 №1-443 «О внесении изменений в приказ комитета образования и науки Курской области «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей в Курской области» от 30.08.2021 г. №1-970»
7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р)
8. Приказ комитета образования и науки Курской области от 01.04.2022 №1-443 «О внесении изменений в приказ комитета образования и науки Курской области «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей в Курской области» от 30.08.2021 г. №1-970».

9. Положение муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «О дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе» приказ №430 от 26.05.2023г.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы.

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. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. 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.

Отличительные особенности программы.

С введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися 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 учащимся 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

Уровень программы: стартовый.

Адресат программы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» рассчитана на учащихся среднего и старшего школьного возраста (10 – 17 лет). Наличие специальной подготовки не требуется, принимаются все желающие дети, проявляющие интерес к занятиям по подвижным играм, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на один год обучения с годовым объемом 72 часа.

Режим занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями -10 мин.

Форма обучения: очная.

Формы организации образовательного процесса

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгруппах. Работа по программе предполагает проведение забегов, эстафет и состязаний на площадках и в спортивном зале.

Особенности организации образовательного процесса.

Группы, представляющие из себя разновозрастные объединения, состоят из 15 – 20 обучающихся. Особенностью организации образовательных занятий является практические занятия, соревнования и эстафеты.

1.2 Цель программы

Цель программы.

Формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

1.3. Задачи программы

Задачи программы.

1. Удовлетворение потребности школьников в движении;
2. Освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
3. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
4. Развитие специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

1.4 Планируемые результаты

Программа обеспечивает формирование личностных, метапредметных и предметных результатов.

Предметные результаты включают:

- организовывать и проводить со сверстниками легко атлетические упражнения и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметные результаты включают:

- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить.
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Личностные результаты включают:

- ответственное отношение к учению, готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие двигательной активности;
- формирование способности к эмоциональному восприятию материала;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- развитие физических навыков.

1.5.Содержание программы «Учебный план»

Таблица 1

№ п/п	Наименование разделов	Количество академических часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Вводное занятие	2	2		Опрос
II	История развития легкоатлетичес кого спорта	2	1	1	Опрос
III	Гигиена спортсмена и закаливание	2	1	1	Опрос
IV	Места занятий и их оборудование и подготовка	2	2		Опрос
V	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	2	1	1	Опрос
VI	Ознакомление с правилами соревнований	2	2		Опрос
VII	Общая физическая и специальная подготовка	28		28	соревнования
VIII	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы	32		32	соревнования, эстафета
	Итого	72	9	63	

Содержание учебного плана

Программа «Легкая атлетика» (72 часа) включает:

I. Вводное занятие (2ч.)

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. (2ч.)

II История развития легкоатлетического спорта (2ч.)

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. (2ч.)

III. Гигиена спортсмена и закаливание (2ч.)

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. (2ч.)

IV. Места занятий, их оборудование и подготовка. (2ч.)

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. (2ч.)

V. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. (2ч.)

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. (2ч.)

VI. Ознакомление с правилами соревнований (2ч.)

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину. . (2ч.)

VII. Общая физическая и специальная подготовка. (28ч.)

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия.

упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствия; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

VIII. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы (32ч.)

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).
2. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).
3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без

сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой). (32ч.)

«Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Группа	Год обучения, номер группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	№1	1, №1	02.09.2024	31.05.2025	36	36	72	Очный, 2 часа 1 раз в неделю	Государственные праздники и выходные дни (03.11.24, 04.11.24, 30.12.24-08.01.25, 23.02.25, 24.02.25, 08.03.25, 10.03.25, 01.05.25, 02.05.25, 09.05.25)	20-31 мая 2025 г.

2.2 Оценочные материалы

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Оценка результатов работы осуществляется в ходе наблюдения, собеседования и анкетирования обучающихся, анализа и качественной оценки подготовленных мероприятий, анализа информации о дальнейшем самоопределении обучающихся.

В комплекс контрольно-измерительных материалов входят тесты, дидактические карточки с заданиями.

Тестирование с выбором одного верного ответа направлено на диагностику усвоения теоретического материала.

2.3 Формы аттестации

С целью проверки теоретических знаний можно использовать викторины, игры, кроссворды, карточки, устные опросы. Практические умения определяются через мониторинг уровня физической подготовленности.

Важным в осуществлении программы является отслеживание результатов. Контроль позволяет определять степень эффективности обучения, проанализировать результаты, внести коррективы в учебный процесс, позволяет детям, родителям, педагогам увидеть результаты своего труда, создает благоприятный психологический климат в коллективе.

2.4 Методическое обеспечение программы

Современные педагогические технологии

На занятиях применяются следующие современные педагогические информационные технологии, их комбинации и элементы: технология развивающего обучения, технология коллективного совместного обучения (групповая работа, работа в парах сменного состава, игровые технологии; технология сотрудничества, технология создания ситуаций успеха, здоровьесберегающие технологии.

В процессе реализации программы применяются следующие **методы и приемы обучения:**

- словесный метод (рассказ, объяснение, инструктаж);
- наглядно-зрительный метод (личный показ педагога, просмотр видеоматериалов);
- наглядно-слуховой метод (личный показ педагога с комментариями)

- практический метод (занимательные упражнения, игры;
- метод контроля и самоконтроля;
- метод формирования интереса к учению (игра, создание ситуаций успеха, приёмы занимательности);

На занятиях могут использоваться элементы и различные комбинации методов обучения по выбору педагога.

Дидактические материалы

Табл.3 «Дидактические материалы»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Дидактические и методические материалы
I	Вводное занятие.	Ю.А.Барышников, Г.П.Богданов, Б.Д.Ионов Уроки физической культуры 7-8 классы.
II	История развития легкоатлетического спорта	Ю.А.Янсон Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии.
III	Гигиена спортсмена и закаливание	В.И.Лях, А.А.Зданевич Комплексна программа физического воспитания.
IV	Места занятий, их оборудование и подготовка.	М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин, Т.Ю.Торочкова Физическая культура и методические рекомендации 5,6,7 классы.
V	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	В.С.Скриплев Наш семейный стадион
VI	Ознакомление с правилами соревнований	И.М.Коротков Подвижные игры во дворе. С.В.Хрущева Физкультур в режиме рабочего дня. И.Ф. Кононов В школе без травм. А.Г.Макеева Формирование культуры здоровья М.В.Видякин Физкультура в средней школе. А.А.Юсин В.С.Кузнецов Теория и методика физической культуры А.И.Жилкин Легкая атлетика В.И.Лях Учебник физической культуры Е.В.Сидочук Легкая атлетика
VII	Общая физическая и специальная подготовка	

VIII	Ознакомление с отдельными	Ю.А.Янсон Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии. Д.Т.Онгарбаева, Г.Б.Мадиева, Е.А.Апимханов Легкая атлетика с методикой преподавания. А.Г.Макеева Формирование культуры здоровья Е.П.Врублевский Легкая атлетика основы знаний
------	---------------------------	---

2.5 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Спортивный зал, спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21».
Спортивный инвентарь и оборудование.

Кадровое обеспечение.

Программу реализует педагог, имеющий высшее образование (в 2012 году закончила факультет физической культуры и спорта Курского государственного университета). Непрерывный стаж работы по специальности –12 лет.

Информационное обеспечение:

<https://rebenokvsporte.ru/istoriya-vozniknoveniya-i-razvitiya-legkoy-atletiki-v-mire-i-rossii/>

<https://multiurok.ru/index.php/blog/gigiena-zakalivanie-rezhim-i-pitanie-sportsmenov.html>

<https://ohranatryda.ru/tehnika-bezopasnosti/po-legkoj-atletike.html>

https://sudact.ru/law/pravila-vida-sporta-legkaia-atletika-utv-prikazom_2/pravila/

<https://obrazovanie-gid.ru/pereskazy1/obschaya-i-specialnaya-fizicheskaya-podgotovka-kratko.html>

<https://atlox.ru/5-1-osnovy-tehniki-hodjby-i-bega.html>

«Рабочая программа воспитания»

Цель воспитания обучающихся.

- развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;
- формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и

подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи воспитания обучающихся в МБОУ «Лицей № 21»:

- усвоение ими знаний, норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- формирование и развитие позитивных личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных социальных отношений;

Личностные результаты освоения обучающимися общеобразовательных программ включают:

- осознание российской гражданской идентичности,
- сформированность ценностей самостоятельности и инициативы,
- готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению,
- наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности,
- сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.

Воспитательная деятельность в общеобразовательной организации планируется и осуществляется на основе аксиологического, антропологического, культурно-исторического, системно-деятельностного, личностно-ориентированного подходов и с учётом принципов воспитания: гуманистической направленности воспитания, совместной деятельности детей и взрослых, следования нравственному примеру, безопасной жизнедеятельности, инклюзивности, возрастосообразности.

Программа реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности МБОУ «Лицей № 21» по основным направлениям воспитания в соответствии с ФГОС НОО и отражает готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретать первоначальный опыт деятельности на их основе, в том числе в части:

- **гражданского воспитания**, способствующего формированию российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в российском государстве и субъекту тысячелетней российской

государственности, уважения к правам, свободе и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры;

– **патриотического воспитания**, основанного на воспитании любви к родному краю, Родине, своему народу, уважении к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;

– **духовно-нравственного воспитания** на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков;

– **эстетического воспитания**, способствующего формированию эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;

– **физического воспитания**, ориентированного на формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия – развитие физических способностей с учетом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;

– **трудового воспитания**, основанного на воспитании уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентации на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;

– **экологического воспитания**, способствующего формированию экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды;

– **ценности научного познания**, ориентированного на воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учетом личностных интересов и общественных потребностей.

Целевые ориентиры результатов воспитания.

Целевые ориентиры определены в соответствии с инвариантным содержанием воспитания обучающихся на основе российских базовых

(гражданских, конституционных) ценностей, обеспечивают единство воспитания, воспитательного пространства.

Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне начального
общего образования

Табл.4 «Целевые ориентиры»

Гражданско-патриотическое воспитание
<p>Знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине – России, ее территории, расположении.</p> <p>Сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам.</p> <p>Понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины – России, Российского государства.</p> <p>Понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение.</p> <p>Имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях.</p> <p>Принимающий участие в жизни класса, лицея, в доступной по возрасту социально-значимой деятельности.</p>
Духовно-нравственное воспитание
<p>Уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности с учетом национальной, религиозной принадлежности.</p> <p>Сознающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека.</p> <p>Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших.</p> <p>Умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки.</p> <p>Владеющий представлениями о многообразии языкового и культурного пространства России, имеющий первоначальные навыки общения с людьми разных народов, вероисповеданий.</p> <p>Сознающий нравственную и эстетическую ценность литературы, родного языка, проявляющий интерес к чтению.</p>
Эстетическое воспитание
<p>Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей.</p> <p>Проявляющий уважение и интерес к отечественной и мировой художественной культуре.</p>

<p>Проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусства.</p>
<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p>
<p>Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.</p> <p>Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.</p> <p>Ориентированный на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физической культурой и спортом.</p> <p>Сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учетом возраста.</p>
<p>Трудовое воспитание</p>
<p>Сознающий ценность честного труда в жизни человека, семьи, общества и государства.</p> <p>Проявляющий уважение к труду, людям труда, ответственное потребление и бережное отношение к результатам своего труда и других людей, прошлых поколений.</p> <p>Проявляющий интерес к разным профессиям.</p> <p>Участвующий в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности.</p>
<p>Экологическое воспитание</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Понимающий ценность природы, зависимость жизни людей от природы, влияние людей на природу, окружающую среду. • Проявляющий любовь и бережное отношение к природе, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам. • Выражающий готовность в своей деятельности придерживаться экологических норм.
<p>Ценности научного познания</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом индивидуальных интересов, способностей, достижений. • Обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах, многообразии объектов и явлений природы, связи живой и неживой природы, о науке, научном познании. • Имеющий первоначальные навыки наблюдений, систематизации и осмысления опыта в естественно-научной и гуманитарной областях знаний.

МБОУ «ЛИЦЕЙ № 21» НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

Основные общелицейские дела			
Торжественная линейка, посвященная Дню знаний «Здравствуй, лицей!»	5-11 классы	2 сентября	Зам. директора по ВР, УВР, старшая вожатая, классные руководители 5-11 классов
Спортивно-туристический выход «Азы туризма»	5-11 классы	3-я неделя сентября	Зам. директора по ВР, классные руководители 5-11 классов, учителя физической культуры
Концертная программа «Мой добрый учитель»	5-11 классы	5 октября	Зам. директора по ВР, ПДО, старшая вожатая
Общелицейский фестиваль искусств «Минута славы»	5-11 классы	3-я неделя декабря	Зам. директора по ВР, классные руководители, ПДО
Общелицейский конкурс чтецов «Живая классика»	5-11 классы	Январь	Зам. директора по ВР, учителя русского языка и литературы
Патриотическая акция «Есть такая профессия – Родину защищать»	5-11 классы	Январь	Педагоги-организаторы ОБЖ, руководитель отряда Юнармия
Лекторский час «Курск-город воинской славы»	5-11 классы	8 февраля	Зам. директора по ВР, кафедра истории, классные руководители
День российской науки	5-11 классы	8 февраля	Руководитель координационного центра
Концертная программа «Святое дело – Родине служить!»	5-11 классы	2-я неделя февраля	Зам. директора по ВР, ПДО
Единый классный час «Первый в космосе»	5-11 классы	2-я неделя апреля	Зам. директора по ВР, классные руководители 5-11 классов
Торжественная линейка «Последний звонок – 2024»	5-11 классы	3-я неделя мая	Зам. директора по ВР, оргкомитет

«Список литературы»

Список литературы для педагога:

1. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
2. В.И. Лях, А.А. Зданевич комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М.: Просвещение 2016г.
3. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010.
4. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. - М.:Олимпия Пресс, 2006
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г.

Список литературы, рекомендованной обучающимся:

1. Футбол Б.Я.Цирик, Ю.С.Лукашин.
2. Легкая атлетика Г.В.Грецов;
3. Теория и методика легкой атлетики Н.Н.Селиверстова;
4. Учебно-методическое объединение по легкой атлетике Н.Н.Селиверстова;
5. Легкая атлетика О.П.Панфилов;
6. Легкая атлетика А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук;
7. Легкая атлетика с методикой преподавания Д.Т. Онгарбаева, Г.Б.Мадиева, Е.А.Алимханова.

Список литературы, рекомендованный родителям:

1. Рассел Джесси Лёгкая атлетика на летних Олимпийских играх 2008;
2. Книга по Требованию - Москва, 2012. - 152 с.
3. Рассел Джесси Лёгкая атлетика на летних Олимпийских играх 2008 — десятиборье (мужчины); Книга по Требованию - Москва, 2012. - 408 с.
4. Рассел Джесси Лёгкая атлетика на летних Олимпийских играх 2008 — марафон (мужчины); Книга по Требованию - Москва, 2013. - 153 с.
5. Рассел Джесси Лёгкая атлетика на летних Олимпийских играх 2008 — семиборье (женщины); Книга по Требованию - Москва, 2012. - 798 с.
6. Рассел Джесси Лёгкая атлетика на летних Олимпийских играх 2012 — квалификация; Книга по Требованию - Москва, 2012. - 106 с.

«Приложения»
5.1 Календарно-тематическое планирование
Группа № 1

Табл.6

№п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Кол ичес тво часо в	Форма/тип занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	02.09.24		Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности. Беседа: «Что такое легкая атлетика?»	2	Беседа	Спортивный зал МБОУ «Лицей №21»	Опрос
2.	09.09.24		История развития легкоатлетического спорта.	2	Беседа	Спортивный зал МБОУ «Лицей №21»	Опрос
3.	16.09.24		Гигиена спортсмена и закаливание.	2	Беседа	Спортивный зал МБОУ «Лицей №21»	Опрос
4.	23.09.24		Места занятий, их оборудование и подготовка.	2	Беседа	Спортивный зал МБОУ «Лицей №21»	Опрос
5.	30.09.24		Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	2	Беседа	Спортивный зал МБОУ «Лицей №21»	Опрос
6.	07.10.24		Ознакомление с правилами соревнований.	2	Беседа, изучение и закрепление нового материала	Спортивный зал МБОУ «Лицей №21»	Опрос
7.	14.10.24		Кроссовая подготовка. Спринт. Прыжки в длину с места.	2	развитие физических качеств	Спортивная площадка МБОУ «Лицей №21»	соревнование
8.	21.10.24		Метание м\мяча на дальность. Бег на средние дистанции.	2	развитие физических качеств	Спортивная площадка МБОУ «Лицей №21»	соревнование
9.	28.10.24		Беседа: «Виды легкой атлетики».	2	развитие физических качеств	Спортивный зал МБОУ «Лицей	соревнование

			Кроссовая подготовка. Прыжки со скакалкой.			№21»	
10.	11.11.24		Бег в свободном темпе 6-8 мин. Прыжки в длину с разбега.	2	развитие физических качеств	Спортивный зал МБОУ «Лицей №21»	соревнование
11.	18.11.24		Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с разбега.	2	развитие физических качеств	Спортивный зал МБОУ «Лицей №21»	соревнование
12.	25.11.24		Бег на короткие дистанции. Многоскоки (8-ой прыжок).	2	развитие физических качеств	Спортивный зал МБОУ «Лицей №21»	соревнование
13.	02.12.24		Челночный бег. Прыжки через скакалку.	2	развитие физических качеств	Спортивный зал МБОУ «Лицей №21»	соревнование
14.	09.12.24		Равномерный бег 1000-1200 м.	2	развитие физических качеств	Спортивный зал МБОУ «Лицей №21»	соревнование
15.	16.12.24		Технике эстафетного бега	2	развитие физических качеств	Спортивный зал МБОУ «Лицей №21»	соревнование
16.	23.12.24		Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	2	развитие физических качеств	Спортивный зал МБОУ «Лицей №21»	соревнование
17.	09.01.25		Круговая тренировка	2	развитие физических качеств	Спортивный зал МБОУ «Лицей №21»	соревнование
18.	13.01.25		Бег на средние дистанции 300-500м	2	развитие физических качеств	Спортивный зал МБОУ «Лицей №21»	соревнование
19.	20.01.25		Экспресс-тесты	2	развитие физических качеств	Спортивный зал МБОУ «Лицей №21»	соревнование
20.	27.01.25		Развитие координации	2	развитие физических качеств	Спортивный зал МБОУ «Лицей №21»	соревнование
21.	03.02.25		Спортивная ходьба	2	развитие физических качеств	Спортивный зал МБОУ «Лицей №21»	соревнование

22.	10.02.25		ОФП - подтягивания	2	развитие физических качеств	Спортивный зал МБОУ «Лицей №21»	соревнование
23.	17.02.25		Низкий старт, стартовый разбег	2	развитие физических качеств	Спортивный зал МБОУ «Лицей №21»	соревнование
24.	27.02.25		Низкий старт, стартовый разбег	2	развитие физических качеств	Спортивный зал МБОУ «Лицей №21»	соревнование
25.	03.03.25		Бег по повороту	2	развитие физических качеств	Спортивный зал МБОУ «Лицей №21»	соревнование
26.	17.03.25		Бег 500м	2	развитие физических качеств	Спортивный зал МБОУ «Лицей №21»	Эстафета, соревнование
27.	24.03.25		Бег 700м	2	развитие физических качеств	Спортивный зал МБОУ «Лицей №21»	Эстафета, соревнование
28.	31.03.25		Кросс 800м	2	развитие физических качеств	Спортивный зал МБОУ «Лицей №21»	Эстафета, соревнование
29.	07.04.25		Кросс 900м	2	развитие физических качеств	Спортивный зал МБОУ «Лицей №21»	Эстафета, соревнование
30.	14.04.25		Кросс 1000м	2	развитие физических качеств	Спортивный зал МБОУ «Лицей №21»	Эстафета, соревнование
31.	21.04.25		Бег 60, 100м	2	развитие физических качеств	Спортивная площадка МБОУ «Лицей №21»	Эстафета, соревнование
32.	28.04.25		Бег 60, 100м	2	развитие физических качеств	Спортивная площадка МБОУ «Лицей №21»	Эстафета, соревнование
33.	05.05.25		Кросс 1300м	2	развитие физических качеств	Спортивная площадка МБОУ «Лицей №21»	Эстафета, соревнование
34.	12.05.25		Кросс 1500м	2	развитие физических качеств	Спортивная площадка МБОУ «Лицей №21»	Эстафета, соревнование

35.	19.05.25		Кросс 2000м	2	развитие физических качеств	Спортивная площадка МБОУ «Лицей №21»	Эстафета, соревнование
36.	26.05.25		Встречная эстафета. Подведение итогов года	2	изучение игры, развитие физических качеств Подведение итогов	Спортивная площадка МБОУ «Лицей №21»	Эстафета, соревнование

5.2 Материалы для проведения мониторингов оценки

Итоговое тестирование

- 1) Что относится к легкоатлетическим упражнениям?**
 - а) бег, прыжки, метания
 - б) броски и ловля мяча
 - в) кувырки, стойки, перевороты
- 2) Какие виды бега развивают общую выносливость?**
 - а) длительный равномерный бег в лёгком темпе
 - б) попеременный бег с отрезками для ускорений в 30-60 метров
 - в) интенсивный бег до 800 метров
- 3) Какие дистанции относятся к средним?**
 - а) 3000 м, 5000 м, 10000 м,
 - б) 30 м, 60 м, 100 м, 200 м, 400 м
 - в) 800 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м
- 4) Какие виды бега развивают специальную выносливость?**
 - а) повторный, интенсивный, темповый бег на короткие дистанции
 - б) длительный бег по пересечённой местности
 - в) фартлек
- 5) Как называется бег по пересеченной местности, маршрут которого может пролегать через лиственный лес с различными перепадами высот. Диапазон дистанций может быть абсолютно разным: от 1 до 50 км.**
 - а) марафонский бег
 - б) бег с преодолением препятствий
 - в) кросс
- 6) Для чего нужна разминка на занятиях лёгкой атлетикой?**
 - а) разминка помогает разогреть мышцы и связки, способствует лучшему выполнению упражнений и предотвращению травм
 - б) разминка развивает мышцы
 - в) учащиеся выполняют разминку, потому что так хочет учитель
- 7) Какие виды метания включает в себя программа средней школы?**
 - а) метание вверх
 - б) метание в вертикальную и горизонтальную мишень; на дальность
 - в) метание в висящий обруч
- 8) Быстрое достижение максимальной скорости после старта называется:**
 - а) навыки бега
 - б) стартовый разгон
 - в) быстрота реакции

9) К какому виду двигательных действий относятся следующие понятия: *разбег, толчок, полёт, приземление*?

- а) к барьерному бегу
- б) к прыжкам в длину
- в) к метаниям с разбега

10) Как правильно измеряется результат прыжка в длину?

- а) по пяточкам
- б) по кончикам пальцев рук
- в) по последней точке касания

11) Что такое челночный бег?

- а) бег с изменением направления
- б) бег с эстафетной палочкой
- в) бег с челноком в руке

12) К какому виду упражнений относится бег с высоким подниманием бедра и с захлестом голени?

- а) к прыжковым
- б) к беговым
- в) к силовым

13) Что такое эстафетный бег?

- а) бег с преодолением препятствий
- б) командный вид бега, в котором каждый участник, пробегая определённое расстояние (этап), передаёт эстафетную палочку следующему бегуну
- в) бег в естественных условиях – в лесу, в парке, по полю, по просёлочным дорогам

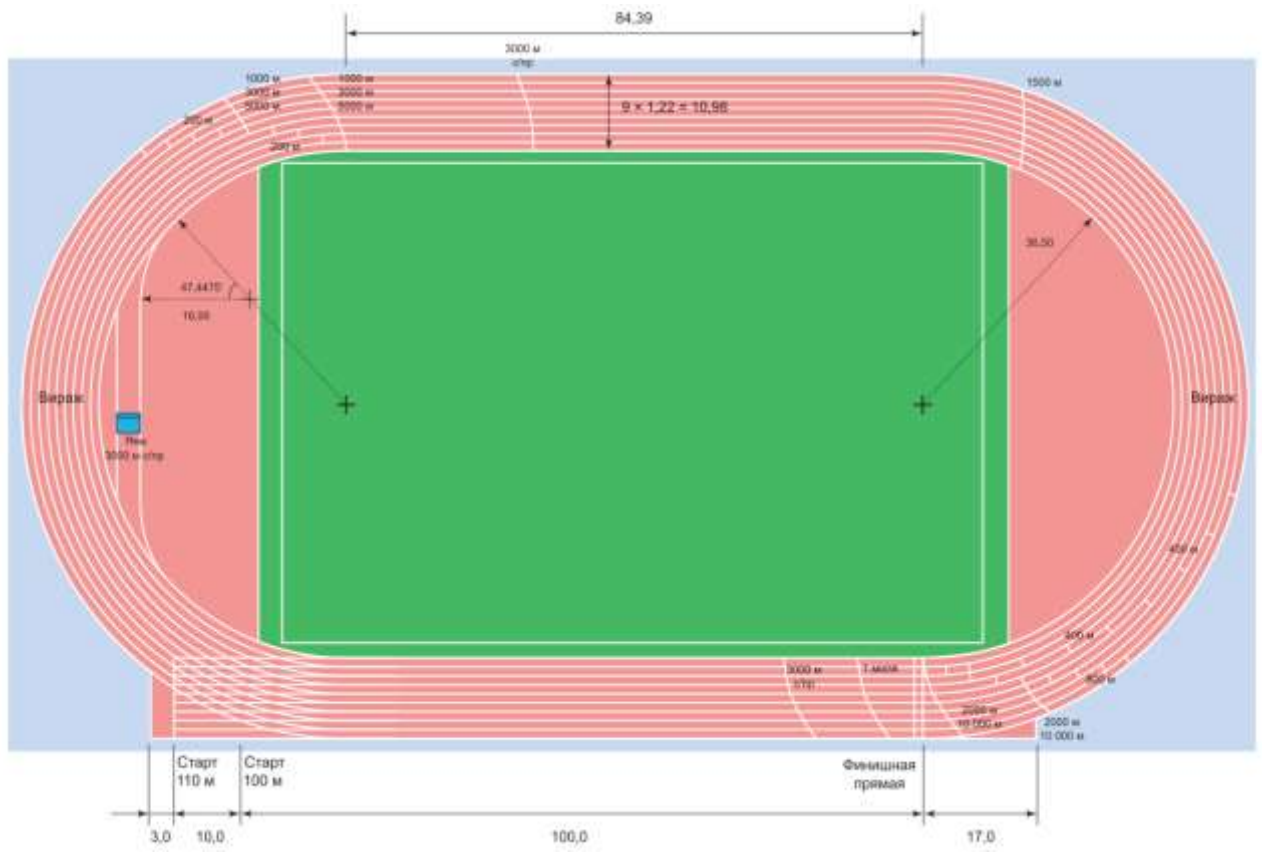
14) Какой старт применяется в беге на короткие дистанции?

- а) высокий старт
- б) низкий старт, с применением стартовых колодок
- в) произвольный старт

15) Что такое барьерный бег?

- а) бег с преодолением препятствий, требующий от спортсмена высокой скорости, хорошей гибкости, ловкости
- б) бег по пересечённой местности
- в) бег с перепрыгиванием через скакалку

Дидактические карточки.



Тезаурус

Лёгкая атлётика — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания.

Быстрота – способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени).

Выносливость – способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.

Гибкость – это способность, необходимая для выполнения движений с большой и предельной амплитудой.

Ловкость – это способность быстро овладевать сложными движениям.

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений).

Физические качества – врожденные качества, благодаря которым возможна двигательная активность.

БЕГ. Один из естественных способов передвижения человека в пространстве. Главное отличие бега от ходьбы – наличие фазы полета в процессе выполнения беговых шагов. Самостоятельная дисциплина легкоатлетического спорта, наиболее распространенное физическое упражнение, входящее в состав различных спортивных дисциплин.

Зона ускорения: 10 метров, ведущих к зоне обмена в эстафетах. Вторые и четвертые бегуны команды начинают набирать скорость в зоне ускорения, прежде чем получить эстафету в зоне обмена.

Финишер – это бегун, пересёкший финишную черту забега.