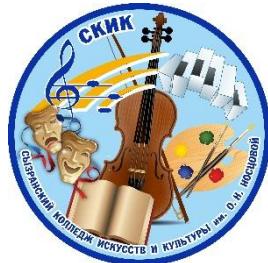


Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области "Сызранский колледж искусств и культуры им. О.Н. Носцовой"



Принята на заседании методического совета ГБПОУ СО "Сызранский колледж искусств и культуры им. О.Н. Носцовой".
Протокол № 5 от 20.06.2025 г.

Утверждено
приказом директора
ГБПОУ СКИК
№ 105/1-ОД от 20.06.2025

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа по легкой атлетике
«БУДЬ В ФОРМЕ»
направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 15-18 лет
Срок реализации: 1 год**

Разработчик: педагог
ГБПОУ СКИК
Куринов В.А.

Сызрань, 2025 г

	Стр.
Оглавление	
1. Краткая аннотация	3
2. Пояснительная записка	4
2.1. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной программы	6
2.2. Цели и задачи	7
2.3. Возраст обучающихся и сроки реализации программы	8
2.4. Ожидаемые результаты и способы определения результативности освоения программы	9
3. Учебно-тематический план программы	12
3.1. Учебно-тематический план модуля № 1	13
3.2. Содержание модуля № 1	14
3.3. Учебно-тематический план модуля № 2	15
3.4. Содержание модуля № 2	17
3.5. Учебно-тематический план модуля № 3	19
3.6. Содержание модуля № 3	20
4. Воспитательный модуль в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Будь в форме»	22
4.1. Календарный план воспитательной работы в рамках реализации программы	24
5. Ресурсное обеспечение программы	25
6. Диагностика результативности программы	26
Список литературы	27
Приложение	28-32

1.КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ

Современные подростки, молодёжь ведут малоподвижный образ жизни. Особенno это касается обучающихся ГБПОУ СКИК им. О.Н. Носцовой, т.к. в силу специфики обучения, много времени приходится проводить за инструментом, а это значит, что недостаток движений плохо сказывается и на состоянии здоровья, и на возможностях подростка во всех сферах жизни. Медицинские исследования показывают, что физические упражнения помогают улучшить психическое состояние, кровообращение и защитить организм от сердечных заболеваний. Двигательная активность - для укрепления здоровья и хорошего самочувствия, вот в чем нуждается организм человека для нормального функционирования.

Аэробные тренировки и упражнения относятся к таким видам физической нагрузки, когда необходимо наличие кислорода в течение продолжительного времени. Они предъявляют организму требования, заставляющие его увеличивать потребление кислорода. В результате происходят благоприятные изменения в легких, сердце и сосудистой системе. Можно сказать, что регулярные занятия повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивают общий кровоток, причем кровь эффективнее осуществляет одну из своих основных функций - транспорт кислорода.

К видам физической активности, стимулирующим повышение потребления кислорода во время занятий, относятся различные циклические движения, выполняемые с невысокой интенсивностью достаточно длительное время.

Специально подобранные упражнения, выполняемые в группе, задания с спортивным инвентарем (скакалка, мяч и т.п.) создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) способностей. Систематическая тренировка благотворно сказывается на физическом развитии воспитанника, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивного клуба по легкой атлетике "Будь в форме" имеет физкультурно-спортивную **направленность** и рассчитана на 1 год обучения.

Структура и содержание дополнительной общеобразовательной общеобразовательной программы разработана с учетом нормативных требований, отраженных в документах федерального и регионального уровней и методических рекомендациях:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
4. Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
5. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р) с изменениями от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
7. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

10. Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
12. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
13. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ на основании письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242;
14. Методические рекомендации по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО на основании письма министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ;
15. Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны от 02.10.2023г.;
16. Устав ГБПОУ СО "Сызранский колледж искусств и культуры им. О.Н. Носцовой";
17. Положение о создании студенческого спортивного объединения по лёгкой атлетике "Будь в форме".

2.1. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Новизна данной программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и по форме организации образовательного процесса она является модульной. В программе отражены основные принципы обучения и спортивной подготовки обучающихся. Программа адаптирована к условиям работы в данном образовательном учреждении и имеет некоторые особенности. При подготовке особое внимание уделяется работе с обучающими с повышенным весом. Кроме того, в целях оздоровления обучающихся предусмотрены занятия в тренажерном зале, где есть всё необходимое оборудование для безопасного и результативного проведения занятий.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы обусловлена проблемой сохранения и укрепления здоровья обучающихся, формированием мотивации к занятиям физической культурой, оздоровлением организма.

Традиционные уроки физической культуры не могут решить проблему "двигательного голода". Занятия по легкой атлетике решают данную проблему. Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания гранаты и т.п. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья занимающихся. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшать деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом. Физическая нагрузка в рациональных объемах необходима учащимся, так как в течение учебного года у большинства обучающихся происходит снижение работоспособности, (долгого сидения за партой, компьютером, музыкальным инструментом) нарушается осанка. Перед педагогом дополнительного образования сегодня стоит одна из важнейших задач: привлечение

обучающихся к систематическим занятиям в спортивном клубе по легкой атлетике "Будь в Форме" для повышения уровня физической подготовленности и активного отдыха после многочасовых занятий, обеспечивая всестороннее гармоничное физическое развитие человека, способствующее формированию активной жизненной позиции.

Педагогическая целесообразность. Программа позволяет планомерно работать с обучающими в возрасте с 15-18 лет. Реализация программы позволяет решить проблему занятости у обучающихся в свободное от учебных занятий время, пробуждают интерес к тренировкам, физическим упражнениям. Групповые занятия по легкой атлетике воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремлённость, укрепляют здоровье, способствуют нормализации веса, развивают двигательную подготовленность обучающихся, и позволяют оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и вести здоровый образ жизни.

Отличительной особенностью программы (одного года обучения) является ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

2.2. Цели и задачи программы.

Цель: формирование устойчивой мотивации и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств через занятия легкой атлетикой.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить учащихся с принципами здорового образа жизни;
- освоение знаний о легкой атлетике, её истории и развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- научить обучающихся базовым элементам легкой атлетики; - овладение техникой специально-беговых упражнений; **Развивающие:**
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- способствовать развитию опорно-двигательного аппарата учащихся (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия и т.п.);
- развитие выносливости;
- совершенствовать психомоторные способности учащихся: мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкости), выносливость, скоростные, силовые и координационные способности, а также мелкую моторику; - развивать и совершенствовать органы дыхания, сердечно - сосудистую систему организма обучающихся.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в групповой деятельности;
- способствовать формированию у учащихся стремления к здоровому и активному образу жизни;
 - выработать у обучающихся навыки самостоятельных занятий, умение организовать собственную тренировку;
 - способствовать воспитанию силы воли и целеустремлённости учащихся;
 - формировать коммуникативные качества учащихся;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщение обучающихся к клуба к здоровому образу жизни и гармонии тела.

2.3. Возраст обучающихся и сроки реализации программы

Программа рассчитана на подростков в возрасте от 15 до 18 лет.

Объём программы - 72 часа.

Срок реализации – 1 год.

Режим занятий - 2 раза в неделю по 1 академическому часу, при наполняемости – 15-20 обучающихся в группе.

Формы обучения - очная.

Форма обучения по программе – очная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Виды обучения, используемые при реализации программы: групповая работа, мини-лекции, презентации, творческая работа, творческая мастерская, творческий отчёт, выступления.

Формы организации: тренировка, показательные выступления, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

Виды деятельности: разучивание, совершенствование технических приемов, выполнение упражнений по инструкции, показу, объяснению.

Формы организации деятельности обучения – индивидуальная, групповая.

Типы занятий – комбинированные, теоретические, практические.

Виды контроля: текущий, итоговый.

2.4. Ожидаемые результаты и способы определения результативности освоения программы

Программа ориентирована на достижение личностных и предметных результатов, в том числе на развитие универсальных учебных действий.

Личностные

- проявляют устойчивый интерес, мотивацию к тренировочным занятиям, здоровому образу жизни;
- проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умеют оказывать помощь своим сверстникам; подмечать и устранять свои ошибки.

Метапредметные

Познавательные

-умеют ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- владеют знаниями, навыками и умениями; - логично и точно излагают свою точку зрения с использованием адекватных языковых средств.

Коммуникативные

- умеют продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;

- готовы и способны вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, проявляют толерантность;

- имеют навыки сотрудничества со сверстниками, взрослыми.

Регулятивные

-умеют самостоятельно оценивать ситуацию и принимать решения;

- имеют навыки адекватной оценки своих реальных и потенциальных возможностей;

- умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Формы проверки результатов освоения программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных связок.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого модуля обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП.

Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце каждого модуля все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты.

Методы контроля и управления образовательным процессом

Наряду с планированием важнейших функций управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с занимающимися. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления индивидуальных показателей и командного выступления;
- проведение текущего контроля тренировочного процесса.

Способы определения результативности

В ходе спортивно-оздоровительной работы педагог систематически ведет учет успеваемости учащихся путем:

- текущий контроль: тестирование, опрос.

- промежуточный контроль: в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками учащиеся сдают нормативы.

Проверка теоретических знаний проводится в форме тестов, практических знаний в форме выполнения физических упражнений и участия в спортивных мероприятиях. ***Формы подведения итогов.***

Продуктивные формы: зачеты (тесты, беседы, опрос), выполнение нормативов, сдача контрольных нормативов. ***Методы обучения на занятиях:***

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ и т.д.);
- наглядный (демонстрация педагогом, работа по образцу и др.);
- практический (выполнение упражнений по инструкциям, объяснению и др.).

Ожидаемые результаты:

По окончанию обучения общеобразовательной программы, обучающиеся:

- получают представление об анатомо-физиологических особенностях развития организма девушек и влияние различных упражнений на развитие организма;

- самостоятельно планируют пути достижения целей, в том числе альтернативные;
- осваивают технику специальных беговых упражнений, методы обучения;
- приобретают знания о легкой атлетике, её роли в формировании здорового образа жизни.

Способы определения результативности:

- итоговый контроль: показательные выступления.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДООП «БУДЬ В ФОРМЕ»

Программа состоит из трех модулей: «Основы знаний», «Общая и специальная физическая подготовка», «Беговая подготовка» и «Обучение техники эстафетного бега».

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы знаний	16	4	12
2.	Общая и специальная подготовка	26	6	20
3.	Беговая подготовка. Обучение техники эстафетного бега.	30	6	24
Итого		72	16	56

Модуль «Основы знаний»

В модуле «Основы знаний» представлен материал по истории развития легкой атлетики, правил выполнения упражнений, техники безопасности, правил подбора одежды для занятий.

Цель: физическое воспитание личности, получение начальных знаний о данном виде спорта, выявление индивидуальных особенностей обучающихся. **Задачи**

Образовательные:

- ознакомить с историей развития легкой атлетики;
- обучить технике упражнений;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены;
- ознакомить с выдающимися представителями данного вида спорта;
- сформировать представление о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

Воспитательные:

- сформировать потребность в физических упражнениях;
- сформировать чувство партнёрства, командного духа;
- воспитать выносливость, координацию движений;
- воспитать личностные качества.

Развивающие:

- развить двигательные навыки и умения;
- сформировать и развить у воспитанников клуба стойкого интереса к здоровому образу жизни;
- повысить работоспособность и двигательную активность.

3.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЕРВОГО МОДУЛЯ "Основы знаний"

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Водное занятие	2	1	1	опрос
2	История развития легкой атлетики	2	1	1	беседа
3	Общая физическая подготовка	4	1	3	Выполнение нормативов
4	Техника выполнения специально беговых упражнений	5	1	4	наблюдение

5	Начальная диагностика по контрольным упражнениям	2	-	2	наблюдение
6	Контрольные испытания	1	-	1	норматив
	Всего	16	4	12	

3.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ МОДУЛЯ «Основы знаний»

Тема 1. Вводное занятие

Теория. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике (инструктаж и правила поведения обучающихся во время занятий, при проведении соревнований). **Практика.** Игры с инвентарем.

Тема 2. История развития легкой атлетики.

Теория. Развитие легкой атлетики за рубежом и в России. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая и психологическая подготовка воспитанника клуба.

Практика. Отработка постановки стопы во время ходьбы (бега), изучение специально беговых упражнений.

Тема 3. Общая физическая подготовка. **Теория.** Правила выполнения аэробных упражнений, движений.

Практика. Общая физическая подготовка с беговыми упражнениями.

Тема 4. Место и значение физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание, самовоспитание и самообразование. Беговые упражнения.

Теория. Правила выполнения базовых упражнений по легкой атлетике.

Практика. Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя. Выполнение упражнений для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.

Тема 5. Начальная диагностика по контрольным упражнениям.

Теория. Выполнение базовых упражнений по легкой атлетике.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

Тема 6. Контрольные испытания.

Теория. Организация и проведение контрольного занятия.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

3.3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВТОРОГО МОДУЛЯ **«Общая и специальная подготовка»**

В модуле «Общая и специальная аэробная подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

Цель: формирование у обучающихся умений и навыков двигательной и физической активности. **Задачи:**

Образовательные:

- изучение техники бега/ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног, низкий старт, стартовый разбег);
- сформировать знания о личной гигиене и режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе занятий по легкой атлетике.

Воспитательные:

- содействовать гармоническому развитию личности;
- выработать волевые качества: силу воли, терпение, настойчивость;
- воспитать ценностные ориентации на здоровый образ жизни;
- *Развивающие:*
- Приобрести опыт участия в спортивных мероприятиях;
- развить координационные способности.

Учебно-тематический план модуля «Общая и специальная подготовка»

№ п/п	<i>Наименование раздела, темы</i>	<i>Количество часов</i>			<i>Формы аттестации контроля</i>
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2	Общефизическая подготовка	8	2	6	Норматив
3	Специальная аэробная подготовка	8	2	6	Тест
4	Контрольные испытания	2	-	2	Норматив
5	Заключительное занятие	6	1	5	Показательное выступление
	Итого	26	6	20	

3.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ МОДУЛЯ «Общая и специальная подготовка»

Тема 1. Вводное занятие

Теория. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике (инструктаж и правила поведения во время занятий, при проведении выступлений). Физические упражнения – путь к здоровью, хорошему самочувствию и долголетию.

Практика. Упражнения со спортивным инвентарем. Упражнения со скакалкой, мячом и т.п..

Тема 2. Общая физическая подготовка

Теория. Особенности применения средств скоростно-силовой и силовой подготовки. Упражнения с отягощениями. Общеразвивающие упражнения.

Практика. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с собственным весом, с предметами, на тренажерных устройствах (перекладина, скамейка). Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Силовые упражнения: подтягивание, приседания, прыжки.

Тема 3. Специальная аэробная подготовка

Теория. Техника правильного дыхания. Техника исполнения движений.

Практика. Выполнение упражнений на укрепление различных групп мышц.
- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);
- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения, махи с различными положениями рук и ног); - силовые упражнения по системе круговой тренировки. **Тема 4. Контрольные испытания**

Практика. Сдача контрольных нормативов.

Тема 5. Заключительное занятие

Теория. Организация и проведение физкультурно-спортивного мероприятия.

Практика. Участие в физкультурно-спортивном мероприятии на базе колледжа.

Ожидаемые результаты		
Личностные	Предметные	Метапредметные
развить самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	уметь самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма; знать правила распределения физической нагрузки, выполнения подводящих упражнений.	определять наиболее эффективные способы достижения результата; формировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности; определять общую цель и путей ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

***Модуль «Беговая подготовка. Обучение техники эстафетного бега.»
(встречная эстафета, совершенствование техники эстафетного бега)***

В модуле "Беговая подготовка. Обучение техники эстафетного бега." Представлен материал, способствующий обучению техническим приемам передачи эстафетной палочки, грамотного распределения сил по дистанции.

Цель: развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений, навыков при изучении и исполнении данного материала. **Задачи:**

Образовательные:

- обучить технике эстафетного бега (встречная эстафета);
- содействовать формированию навыков культуры поведения;
- обучить рациональному распределению сил по дистанции.

Воспитательные:

- воспитать гармоничную, социально активную личность;

- сформировать устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям;
- воспитать морально-волевые качества;
- содействовать формированию навыков культуры поведения.

Оздоровительные:

- создать условия для укрепления здоровья, содействия гармоничному физическому развитию;
- воспитать мотивацию и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки;
- повысить работоспособность и укрепить здоровье.

3.5. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО МОДУЛЯ **«Беговая подготовка.**

Обучение техники эстафетного бега.»

№	<i>Наименование раздела, темы</i>	<i>Количество часов</i>			<i>Формы</i>
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
п/п					<i>аттестации контроля</i>
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2	Техническая подготовка	8	1	7	Тестирование
3	Развитие скорости и выносливости	8	2	6	Норматив
4	Координация движений	8	2	6	Диагностика
5	Контрольные испытания	2	-	2	Норматив
6	Заключительное занятие	2	-	2	Выступление
	Итого:	30	6	24	

3.6. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ МОДУЛЯ

«Обучение техники эстафетного бега. Беговая подготовка»

Тема 1. Вводное занятие

Теория. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике (инструктаж и правила поведения учащихся во время занятий, при проведении соревнований).

Практика. Общие развивающие упражнения.

Тема 2. Техническая подготовка.

Теория. Изучение техники бега по дистанции.

Практика: Специальные беговые упражнения.

Тактические действия по дистанции.

Командные действия в эстафетном беге: передача эстафетной палочки.
Совершенствование техники бега.

Тема 3. Развитие выносливости и скоростно-силовых качеств.

Теория. Особенности воздействия специальных упражнений на функциональные системы организма.

Практика: Беговая подготовка.

Тема 4. Гибкость и координация движений.

Теория. Понятие стретчинга. Основные приёмы растягивающих упражнений.

Практика: Индивидуальные и групповые формы работы разучивания основных беговых и растягивающих упражнений. **Тема 5. Контрольные испытания.**

Практика: Сдача контрольных нормативов. **Тема**

6. Заключительное занятие.

Практика: Участие в спортивных мероприятиях.

Ожидаемые результаты		
Личностные	Предметные	Метапредметные
Развитие навыков	Уметь находить ошибки	Адекватно оценивать

<p>сотрудничества с взрослыми и сверстниками, формирование, установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	<p>при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</p>	<p>собственное поведение и поведение окружающих; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями.</p>
---	--	---

Методическое обеспечение программы

Успешная работа по освоению программы должна обеспечиваться достаточной материально-технической базой.

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде видео материала, тематической литературы, методических разработок занятий, фотоальбомов, специальной литературы, справочных материалов, картинок, таблиц.

Содержание программы строится на приоритетном использовании игровых методов и приемов, обеспечивающих ситуацию успеха для каждого обучающегося, что способствует интеллектуальному, эмоциональному и индивидуальному развитию воспитанника.

Дидактический материал:

- Картотека основных элементов, движений в беговой подготовке.
- Схемы и плакаты освоения техники бега.

Алгоритм учебного занятия.

- Организационный этап – подготовка к работе на занятии.

- Выявление готовности к восприятию нового материала - проверка усвоения пройденного материала, сообщение темы и цели занятия, эмоциональный настрой.
- Основной этап – сообщение новых теоретических знаний; практическая работа; закрепление пройденного материала.
- Заключительный этап – подведение итогов занятия; оценка и самооценка результатов работы.

Место проведения занятий.

Занятия проводятся в спортивном зале, на уличных специализированных площадках. В ходе занятий обучающиеся приобретают знания, умения и навыки, способствующие формированию и развитию их общей физической подготовки.

4. Воспитательный модуль в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы "Будь в форме"

Решающим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными театралами является единство воспитательных воздействий, комплексного влияния основных факторов социальной системы воспитания - семьи, коллектива студенческого творческого объединения и педагога дополнительного образования.

Воспитательная работа направлена на решение следующих целей:

- 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:

- 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;
- достижение личностных результатов общеобразовательных программ в соответствии с ФГОС.

Планируемые результаты воспитания:

Личностные результаты реализации программы воспитания:

- 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.

Реализация воспитательного потенциала предусматривает следующие формы организации совместной деятельности обучающихся и преподавателя:

1. Участие в учрежденческих, муниципальных, региональных и всероссийских акциях, концертах и т.п.
2. Участие в социальных проектах воспитательной направленности, совместно разрабатываемые и реализуемые обучающимися и преподавателями.

Реализация воспитательного потенциала предусматривает:

- общие мероприятия колледжа: профориентационные мероприятия, мастер-классы, выступление на праздничных гала- концертах и участие в фестивалях и конкурсах детского и юношеского творчества.

Каждое из планируемых мероприятий отвечает конкретной воспитательной задаче, а вся воспитательная работа - главной цели - формированию всесторонне и гармонически развитой личности.

Активная поддержка со стороны родителей, методистов, кураторов позволяет более плодотворно решать воспитательные задачи. Целенаправленное и конкретное планирование воспитательных воздействий позволяет педагогу предусмотреть возможность проявления нежелательных явлений и наметить действенные меры их предотвращения.

**4.1. Календарный план воспитательной работы в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Будь в форме»**

№ п/п	Мероприятие	Период проведения	Форма работы	Практический результат и информационный продукт
1.	Информационный урок по технике безопасности	Сентябрь 2025	лекция	знание правил ТБ, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в репетиционном зале и при чрезвычайных ситуациях. Размещение инструкции по ТБ в спортивном зале.
2.	Соревнования по лёгкой атлетике	Октябрь 2025	соревнования	Определение уровня спортивных достижений обучающихся Публикация в группе https://vk.com/szrcollisk
3.	«День народного единства»	Ноябрь 2025	Участие в городском мероприятии	Формирование умений анализировать и определять значение изучаемых событий в судьбе Отечества; развитие чувства российской гражданской идентичности, уважения к традициям своего народа и народов России. Публикация в группе https://vk.com/szrcollisk
4.	«Символы нашего государства»	Декабрь 2025	Урок - презентация	Осознание роли и значения государственных символов Российской Федерации; расширение исторических знаний и представлений. Публикация в группе https://vk.com/szrcollisk
5.	«Прыжки в длину»	Январь 2026	соревнования	Овладение умениями и навыками различных видов легкоатлетических упражнений; Публикация в группе https://vk.com/szrcollisk
6.	День воинской славы России, участие в воспитательном мероприятии колледжа	Февраль 2026	Воспитательное мероприятие	Расширение исторических знаний и представлений о героических подвигах народа. Публикация в группе https://vk.com/szrcollisk

7.	«Здоровым быть модно»	Март 2026	Познавательный час	Побуждение к заботе о своём здоровье путём соблюдения правил здорового образа жизни. Публикация в группе https://vk.com/szrcollisk
8.	"Выдающиеся спортсмены России".	Апрель 2026	Урок-презентации	Расширение знаний о выдающихся спортсменах страны. Публикация в группе https://vk.com/szrcollisk
9.	Акция «Помни!» посвящена Победе в Великой Отечественной войне	Май 2026	акция	Развитие интереса к изучению истории своего родного края и Отечества. сохранение памяти о героических подвигах предков. Публикация в группе https://vk.com/szrcollisk
10.	Сдача нормативов ГТО	Май 2026	Участие в соревнованиях	Демонстрация умений, освоенных в процессе занятий Публикация в группе https://vk.com/szrcollisk

5. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение реализации программы:

- оборудованный спортивный зал (зеркала, шведские стенки, гимнастические коврики, скакалки, мячи, легкоатлетические барьеры, стэп- платформы и т.п.);
- технические средства обучения (ноутбук).

Информационное и учебно-методическое обеспечение:

- учебно-методическое обеспечение (дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, учебно-методический комплекс: дидактические материалы, плакаты, видеотека, методические рекомендации, сборники материалов и задач, мониторинг по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе).
- информационное сопровождение в социальной сети Вконтакте <https://vk.com/63prosport> (спортивное сообщество «Будь в Форме»).

- применение цифровых средств (мобильное спортивное приложение, смартчасы).

Кадровое обеспечение:

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области.

6. ДИАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ «БУДЬ В ФОРМЕ»

Результативность реализации программы оценивается по уровню сформированности умений, навыков, знаний, культуре общения по 10-тибальной системе оценки:

1. Высокий уровень (8-10 баллов): Обучающийся всегда активно ведет себя на занятиях. Задает вопросы и отвечает на них. Проявляет интерес к новым приёмам, видам упражнений. Верно и аккуратно выполняет различные специальные беговые упражнения.

2. Средний уровень (5-7 баллов): Обучающийся проявляет ситуативный интерес к темам занятий, с помощью педагога выполняет поставленные задания, приёмы и упражнения выполняет с незначительными ошибками.

3. Низкий уровень (3-4 балла): Обучающийся не проявляет интереса к изучаемому материалу. Пассивен на занятиях и быстро теряет интерес при групповой работе во время выполнения приёмов и упражнений.

Информационное обеспечение: _____ интернет-ресурсы, содержащие обучающие аудиовideo-фото источники:

- https://vk.com/63prosport?w=wall-129202044_813
- https://vk.com/63prosport?w=wall-129202044_775
- https://vk.com/63prosport?w=wall-129202044_745
- https://vk.com/63prosport?w=wall-129202044_680
- https://vk.com/63prosport?w=wall-129202044_684

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Горелов, А. А. Двигательная активность и здоровье студенческой молодёжи России /А. А. Горелов, А. В. Лотоненко, О. Г.Румба // Культура физическая и здоровье: научно-методический журнал. - Воронеж: ВГПУ, 2010. - № 2.
2. Еременко, В.Н. Роль физической культуры в жизни человека/ В. Н. Еременко, А. С. Медведева, А. А. Левченко// Азимут научных исследований 8 №3(28) – С. 353-355
3. Захарова, Л. В. Концептуальные подходы к проблеме здоровья и адаптации студенческой молодёжи / Л. В. Захарова, О. Н. Московченко, Н. В. Люлина // Проблемы современного педагогического образования. - 2018. - № 61-64. - С. 106109.
4. Колпаков, В.В. Функциональные резервы и адаптивный потенциал лиц с различным уровнем привычной двигательной активности /В. В.Колпаков, Т. В. Беспалова, Е. А. Томилова Е. А. // Физиология человека. -2011. - Т. 37(1). - С.10-58.
5. Князева, С. П. Ценность двигательной активности в молодом и среднем возрасте / С. П. Князева //Молодой ученый. – 2022. – № 49 (444). – С. 253–258.
6. Курило Ю. А. Использование цифровых инструментов для совершенствования образовательного процесса (на примере дисциплины «информационнокоммуникационные технологии в науке и практике» СИБГУФК)/ Ю. А. Курило, С. В. Федулова// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 4 (218) - С. 208-213
5. Митриченко, Р.Х. Определение мотивации и интереса студентов к занятиям физической культурой / Р. Х. Митриченко // Физическая культура и здоровье студентов ВУЗов / СПбГУП. - Санкт-Петербург, 2009. - С. 159-161.
4. Ревенко, Е. М., Сальников, В. А. Мотивация обучающихся к двигательной активности в условиях различной организации физического воспитания / Е. М. Ревенко, В. А. Сальников // Образование и наука. - 2018. - № 20 (8). - С. 112-128.

Календарный учебный график

№	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
			16	Основы знаний			
1.	сентябрь	16.00-16.40	1	Вводное занятие в рамках программы. Инструктаж по ТБ	лекция	Спортивный зал	опрос
2.	сентябрь	16.50-17.30	1	Основные части тела: мышцы, кости и суставы. Режим дня и режим питания	лекция	Спортивный зал	Опрос,
3.	сентябрь	16.00-16.40	1	Легкая атлетика.	лекция	Спортивный зал	Беседа, опрос
4.	сентябрь	16.50-17.30	1	История развития легкой атлетики	лекция	Спортивный зал	Беседа, опрос
5.	сентябрь	16.00-16.40	1	Психическая и психологическая подготовка воспитанника клуба	лекция	Спортивный зал	Беседа, опрос
6.	сентябрь	16.50-17.30	1	Общая физическая подготовка.	лекция	Спортивный зал	Беседа, опрос
7.	сентябрь	16.00-16.40	1	Общая физическая подготовка.	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
8.	сентябрь	16.50-17.30	1	Общая физическая подготовка с беговыми упражнениями	Практическое занятие	Спортивный зал	Выполнение нормативов
9.	октябрь	16.00-16.40	1	Техника выполнения специально беговых упражнений	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
10.	октябрь	16.50-17.30	1	Техника выполнения специально беговых упражнений	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
11.	октябрь	16.00-16.40	1	Техника выполнения специально беговых упражнений	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
12.	октябрь	16.50-17.30	1	Техника выполнения специально беговых упражнений	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
13.	октябрь	16.00-16.40	1	Начальная диагностика по контрольным упражнениям	лекция	Спортивный зал	Беседа, опрос
14.	октябрь	16.50-17.30	1	Начальная диагностика по контрольным упражнениям	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
15.	октябрь	16.00-	1	Контрольные испытания	Комбинировано	Спортивны	Беседа,

	ь	16.40			ванное занятие	й зал	Выполнение нормативов
16.	октябрь	16.50-17.30	1	Контрольные испытания	Практическое занятие	Спортивный зал	Выполнение нормативов
			26	Общая и специальная подготовка			
17.	октябрь	16.00-16.40	1	Правила выполнения аэробных упражнений	Комбинированное занятие	Спортивный зал	опрос
18.	октябрь	16.50-17.30	1	Выполнение аэробных упражнений	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
19.	ноябрь	16.00-16.40	1	Место и значение физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке	Комбинированное занятие	Спортивный зал	Беседа, наблюдение
20.	ноябрь	16.50-17.30	1	Физическое воспитание, самовоспитание и самообразование	лекция	Спортивный зал	беседа
21.	ноябрь	16.00-16.40	1	Беговые упражнения	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
22.	ноябрь	16.50-17.30	1	Освоение упражнений для ног	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
23.	ноябрь	16.00-16.40	1	Выполнение упражнений для рук	Практическое занятие	Спортивный зал	опрос
24.	ноябрь	16.50-17.30	1	Выполнение базовых упражнений по легкой атлетике	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
25.	декабрь	16.00-16.40	1	Изучение техники ходьбы, бега	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
26.	декабрь	16.50-17.30	1	Личная гигиена и режим дня, влияние физических упражнений на здоровье	лекция	Спортивный зал	Беседа, опрос
27.	декабрь	16.00-16.40	1	Упражнения со спортивным инвентарем	Комбинированное занятие	Спортивный зал	Беседа, наблюдение
28.	декабрь	16.50-17.30	1	Особенности применения средств скоростно-силовой подготовки	Комбинированное занятие	Спортивный зал	Беседа, наблюдение
29.	декабрь	16.00-16.40	1	Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
30.	декабрь	16.50-17.30	1	Упражнения для формирования осанки	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
31.	декабрь	16.00-16.40	1	Техника правильного дыхания	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
32.	декабрь	16.50-17.30	1	Техника исполнения	Комбинированное	Спортивный зал	Беседа, наблюдение

				движений	занятие		дение
33.	январь	16.00-16.40	1	Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
34.	январь	16.50-17.30	1	Круговая тренировка. Комплекс упражнений	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
35.	январь	16.00-16.40	1	Тренажерные устройства. Выполнение упражнений	Комбинированное занятие	Спортивный зал	Беседа, наблюдение
36.	январь	16.50-17.30	1	Упражнения для рук и плечевого пояса	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
37.	январь	16.00-16.40	1	Упражнения для мышц туловища	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
38.	январь	16.50-17.30	1	Контрольные испытания по аэробной подготовке	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
39.	январь	16.00-16.40	1	Выполнение махов с различными положениями рук и ног	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
40.	февраль	16.50-17.30	1	Обучение техники эстафетного бега	Комбинированное занятие	Спортивный зал	наблюдение
41.	февраль	16.00-16.40	1	Обучение техники эстафетного бега	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
42.	февраль	16.50-17.30	1	Контрольные испытания	Практическое занятие	Спортивный зал	Сдача нормативов
43.	февраль	16.00-16.40	1	Проведение спортивного мероприятия	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
			30	Беговая подготовка. Изучение техники эстафетного бега			
44.	февраль	16.50-17.30	1	Беговая подготовка	Лекция	Спортивный зал	опрос
45.	февраль	16.00-16.40	1	Разминка и общеразвивающие упражнения	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
46.	февраль	16.50-17.30	1	Разминка и общеразвивающие упражнения	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
47.	февраль	16.00-16.40	1	Изучение техники бега	Лекция	Спортивный зал	опрос
48.	март	16.50-17.30	1	Изучение техники бега по дистанции	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
49.	март	16.00-16.40	1	Специальные беговые упражнения	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
50.	март	16.50-17.30	1	Тактические действия по дистанции	Комбинированное занятие	Спортивный зал	Беседа, опрос
51.	март	16.00-16.40	1	Тактические действия по дистанции	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
52.	март	16.50-17.30	1	Командные действия в эстафетном беге	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение

53.	март	16.00-16.40	1	Отработка командных действий в эстафете	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
54.	март	16.50-17.30	1	Совершенствование техники бега	Комбинированное занятие	Спортивный зал	Беседа, опрос
55.	март	16.00-16.40	1	Совершенствование техники бега	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
56.	апрель	16.50-17.30	1	Совершенствование техники бега	Практическое занятие	Спортивный зал	Сдача нормативов
57.	апрель	16.00-16.40	1	Развитие выносливости и скоростно-силовых качеств	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
58.	апрель	16.50-17.30	1	Развитие выносливости и скоростно-силовых качеств	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
59.	апрель	16.00-16.40	1	Беговая подготовка	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
60.	апрель	16.50-17.30	1	Беговая подготовка	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
61.	апрель	16.00-16.40	1	Гибкость и координация движений	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
62.	апрель	16.50-17.30	1	Понятие стретчинга	лекция	Спортивный зал	опрос
63.	апрель	16.00-16.40	1	Основные приёмы растягивающих упражнений	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
64.	апрель	16.50-17.30	1	Основные приёмы растягивающих упражнений	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
65.	май	16.00-16.40	1	Основные приёмы растягивающих упражнений	Практическое занятие	Спортивный зал	Сдача нормативов
66.	май	16.50-17.30	1	Разучивание основных беговых упражнений	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
67.	май	16.00-16.40	1	Разучивание основных беговых упражнений	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
68.	май	16.00-16.40	1	Участие в спортивных мероприятиях	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
69.	май	16.50-17.30	1	Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Практическое занятие	Спортивный зал	опрос
70.	май	16.50-17.30	1	Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
71.	май	16.00-16.40	1	Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Практическое занятие	Спортивный зал	наблюдение
72.	май	16.50-17.30	1	Контрольные испытания. Заключительное занятие	Показ	Спортивный зал	Сдача нормативов
	Итого:		72 часа				