

**СЛЕДСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КАДЕТСКИЙ КОРПУС**  
**СЛЕДСТВЕННОГО КОМИТЕТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ИМЕНИ АЛЕКСАНДРА НЕВСКОГО»**  
109462, г. Москва, ул. Маршала Чуйкова, дом 26 корп.1 тел./факс:(495)123-50-57; email: info@kkskr.ru

---

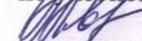
**СОГЛАСОВАНО**

Начальник учебно-методического отдела

 Е.А. Астафьева  
«26» августа 2019 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора  
по учебной работе

 В.И.Ковригина  
«26» августа 2019 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«Легкая атлетика (ГТО)»**  
**педагога дополнительного образования И.А. Семочкина**  
**Уровень программы: базовый**  
**Возраст обучающихся: 13-18 лет**  
**Срок реализации: 1 год**

Рассмотрено на заседании  
методического объединения  
педагогических работников отдельной  
учебной дисциплины физическая  
культура  
Протокол № 1 от «26» августа 2019 г.

**Москва 2019 г.**

## Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемые результаты освоения программы.....	8
3. Содержание программы.....	10
4. Учебный план.....	12

## **1. Пояснительная записка**

**1.1. Направленность программы.** «Легкая атлетика (ГТО)» – физкультурно-спортивная.

**1.2. Новизна программы.** Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся, на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

**1.3. Актуальность программы.** Актуальность занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

**1.4. Педагогическая целесообразность программы.** Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.

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

## **1.6. Задачи программы.**

### Обучающие задачи:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

### Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся;
- доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность;
- культура поведения, уважение к людям;
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

### Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытие потенциала каждого ребенка;
- развитие морально-волевых качеств;
- развитие внимания, мышления.

**1.7. Отличительная особенность программы.** Отличительной особенностью представленной программы является то, что она, основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки, построение учебно-тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовки; этапе спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Также особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки, рассчитанную на 31 неделю. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области легкой атлетики.

**1.8. Возраст кадет:** 13–18 лет с 8–11 классы.

**1.9. Срок реализации программы:** 1 год.

**1.10. Этапы образовательного процесса.** Первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта;

Второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков.

**1.11. Формы и режим занятий:** Групповые занятия, длительность занятия – 50 минут. Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решения соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качествах, обучают способам регулирования физической нагрузки.

**1.12. Описание форм занятий.** В обучении детей основное внимание уделяется освоению знаний, средств, методов общей физической подготовки. Учебное занятие строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений (от 10 до 30 м), около половины времени занятий отводится спортивным и подвижным играм.

**1.13. Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.**

1. Наглядная демонстрация формируемых навыков (практический показ);
2. Объяснение методики исполнения движения;
3. Демонстрация иллюстраций (наглядные пособия, видеоматериал);
4. Качественный показ;
5. Словесное (образное) объяснение;
6. Сравнение;
7. Повторение.

#### **1.14. Место проведения занятий.**

- Спортивная площадка;
- Футбольное поле;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

#### **1.15. Форма одежды кадет. Спортивная.**

#### **1.16. Список литературы для педагога**

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 N 145-ФЗ, от 06.04.2015 N 68-ФЗ, от 02.05.2015 N 122-ФЗ);
2. «Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации» (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р2014 г.);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

5. Указ Президента РФ от 6 апреля 2006 года № 325 (ред. от 9 ноября 2010 года) «О мерах государственной поддержки талантливой молодежи»;
6. Положение о дополнительном образовании в ФГКОУ «Кадетский корпус Следственного комитета Российской Федерации имени Александра Невского»;
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.);
8. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.;
9. Лыжные гонки. Примерная программа для ДЮСШ. П.В. Квашук, Л. Н. Бакланов, О.Е. Левочкина. Москва, «Советский спорт».

#### **1.17. Список литературы для кадет**

1. Легкая атлетика. Учебное пособие 6-е издание. А.И. Жилки, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. 2009г. Москва, «Академия»;
2. Подвижные игры. Практический материал. Л.В. Былеева, И.М. Коротков, Р.В. Климкова, Е.В. Кузьмичева. 2005г. Москва, «ТВТ Дивизион»;
3. Юный лыжник. Т.И. Раменская. Москва, «СпортАкадемПресс».

## **2. Планируемые результаты освоения программы**

### **2.1. Кадет будет уметь:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

**2.2. Способы определения результативности.** Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики.

**2.3. Формы подведения итогов реализации программы:** Основными формами подведения итогов программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия;
- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике;
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

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 вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

### 3. Содержание программы

#### **Тема 1. Легкая атлетика.**

1. Ходьба и медленный бег, специальные беговые упражнения;
2. Техника высокого/низкого старта;
3. Стартовый разгон;
4. Бег на короткие дистанции;
5. Бег на длинные дистанции. Кросс 1000-3000 м.;
6. Прыжки в длину с места;
7. Прыжки в длину с разбега;
8. Специальные прыжковые упражнения;
9. Метание спортивного снаряда.

#### **Тема 2. Гимнастика.**

1. Строевые упражнения;
2. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.;
3. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

#### **Тема 3. Лыжная подготовка.**

1. Лыжный инвентарь. Лыжные ходы;
2. Одновременный одношажный ход;
3. Попеременный одношажный ход;
4. Сочетание лыжных ходов;
5. Подъем и спуск с горы, виды подъемов и спусков;
6. Прохождение дистанции до 3 км по слабо - пересеченной местности;
7. Основные элементы тактики лыжных гонок;
8. Прохождение дистанции до 5 км по слабо - пересеченной местности.

#### **Тема 4. Подвижные игры.**

1. Эстафеты на месте;
2. Эстафеты в движении без предметов;
3. Эстафеты в движении с предметами.

#### **Тема 5. Спортивные игры.**

1. Баскетбол. Техника ведения мяча. Техника броска мяча;
2. Волейбол. Техника приема и подачи мяча. Техника нападающего удара. Техника высокого и низкого паса;
3. Футбол. Техника паса и удара по мячу. Техника ведения мяча;
4. Ручной мяч. Тактика игры в футбол.