

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Удмуртской Республики**

**Управление образования Администрации города Ижевска**

**МБОУ СОШ № 81**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ШМО

*Михаилов В.И.* ФИО.

Протокол № 3  
от «30» 08.2024 г.

**ПРИНЯТО**

на заседании Педсовета

Протокол №10  
от «30» 08.2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ СОШ  
№81

*И.В. Шадрина*  
Шадрина И.В.

Приказ №212  
от «30» 08.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**спортивной направленности**

**«Лёгкая атлетика»**

**Город Ижевск 2024 год**

## **1. Общие положения.**

1.1 Настоящее положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе разработано в соответствии со следующими актами:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года. Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года);

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008»);

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 (утвержден Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41);

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.15г. № 09-3242 «О направлении информации»);

Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

## **2. Оформление и содержание структурных элементов программы**

### **дополнительного образования.**

#### **2.1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной и общеразвивающей программы:**

##### **2.1.1 Пояснительная записка**

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. 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.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Актуальность программы:**

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, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

**Новизна:** Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

**Педагогическая целесообразность:** физкультурное воспитание и самовоспитание личности ребенка, физическое, психическое и нравственное здоровье, повышение двигательной активности и работоспособности, общефизических и координационных способностей, развитие познавательных и творческих способностей, отказ от вредных привычек, привлечение к систематическим занятиям спортом, активным играми.

**Адресат программы:** Участниками программы дополнительного образования по легкой атлетике являются обучающиеся 10-15 лет. Набор обучающихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе., группа разновозрастная, смешанная.

**Формы обучения:** коллективная, групповая, индивидуальная.

**Объем программы:** 68 часов.

**Срок освоения программы:** 2 года .

**Режим занятий:** занятия кружка проходят 2 раза в неделю – 1 занятия по 40 минут.

**Практическая значимость для целевой группы:** Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

**Форма обучения:** очная

## 2.2.2 Цель и задачи программы:

*Цель программы:* освоение техники легкоатлетических видов спорта.

*Задачи программы:*

- ознакомить с видами легкой атлетики;
- обучить правилам спортивной ходьбы, бега, прыжков в длину, метанию;
- развивать интерес к занятиям легкой атлетикой;
- улучшить физическую и функциональную подготовку учащихся;
- работать над повышением уровня мастерства с целью подготовки к соревнованиям.

## 2.2.3. Содержание программы:

### Учебный план

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Теория. Вводное занятие.	1	1		
2	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1		тест
3	Правила соревнований	1	1		тест
4	Общая физическая подготовка	16		16	

5	Специальная подготовка	16		16	
6	Ознакомление с элементами техники бега и ходьбы.	33	-	67	
	<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>3</b>	<b>65</b>	

#### **2.2.4 Формы контроля реализации программы**

Для определения результативности освоения программы проводится текущая и итоговая аттестация обучающихся. Текущая аттестация обучающихся представляет собой поурочный контроль соответствия результатов учебной деятельности. Итоговая аттестация проводится в конце учебного года.

Контроль результатов обучения осуществляется через оценочный материал. При проведении аттестации используются формы: тестирование, сдача контрольных нормативов, соревнование.

#### **2.2.5 Система оценки учебных достижений обучающихся**

Система оценки учебных достижений позволяет проследить связи процесса усвоения программного материала на разных его этапах, поэтому предполагает текущий и итоговый контроль.

В качестве диагностического показателя самореализации обучающихся в процессе учебной деятельности выделены уровни успешности выполнения ребёнком поставленных задач.

*Высокий уровень* самореализации присущ тем детям, которые стремятся и могут выполнить упражнения в полную силу, соблюдая правильную технику выполнения, оперируют теоретическим материалом и его аргументацией в ходе решения (испытывают эмоциональную удовлетворённость от процесса и результата своей деятельности). Данный уровень характеризуется устойчивым интересом и самостоятельностью ребёнка

в выполнении упражнений, проявлением инициативы к выбору необходимого уровня сложности упражнения, адекватной самооценкой результатов, умением уверенно держаться перед товарищем по команде .

*Средний уровень* характерен для детей, владеющими базовыми движениями, но не всегда с точной технической базой. Количественный результат соответствует, но недостаточно самостоятельности в выдвижении идеи, ограничение в выборе познавательного материала, испытывающих эмоциональный дискомфорт при возникновении трудностей и необходимости их преодоления. Это проявляется в эпизодической инициативности, неустойчивом интересе к упражнениям, завышенной или заниженной самооценке, недостаточной сформированности умений действовать согласованно с другими детьми в процессе выполнения задания. Игровая форма занятий является самой востребованной и доступной.

*Низкий уровень* самореализации наблюдается у тех детей, которые не склонны проявлять активность и самостоятельность в решении задач, упражнения выполняются не в полную силу, допускаются технические ошибки. На данном уровне у детей отсутствуют собственные творческие инициативы, наблюдается избегание самостоятельных решений, ориентация на образец и помощь взрослого, возникают трудности в установлении межличностных отношений в игре , выражена заниженная самооценка.

## 2.3 Содержание учебного плана

- 1. Вводное занятие.** План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. 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

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.

- 2. 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. Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.
- 3. Правила соревнований.**

#### **4.5 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 препятствие; 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: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

#### **6. Ознакомление с отдельными элементами техники .**

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), установление стартовых колодок, 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 (2-3 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 4 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1500 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 2000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

## 2.4 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

*Рекомендации по проведению:* инструкции по охране труда; практические работы.

*Дидактический и лекционный материалы:* тесты «Промежуточный контроль теоретических знаний» (I и II полугодия); лекционный материал по темам;

### УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ Материально-техническое оснащение

№ п/п	Наименование	Количество	Процент использования
1.	Спортивный зал	1	100 %
2.	Шведская стенка	1	100 %
3.	Мяч волейбольный	1	20 %
4.	Мяч футбольный	1	20%
5.	Скакалки	14	100%
6.	Барьеры легкоатлетические	10	50%

### 2.5 Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования..

## Оценочные материалы

### Результаты обучения учащихся по программе «Лёгкая атлетика»

Показатели планируемых результатов (оцениваемые параметры) Критерии оценивания и отслеживания	Формы и методы отслеживания	Уровни у (что необходимо знать и у	
		Низкий 0-4 балла	Ср 5-8
<b>ПРЕДМЕТНЫЕ:</b>			
<b>Теория</b> - знание истории возникновения и развития легкой атлетики	Теоретический тест	Менее 50% верных ответов на вопросы	от 51 до 80 правильных вопросы
- знание значения физической культуры и спорта, гигиенических основ, принципов закаливания, ЗОЖ в развитии организма	Теоретический тест	Менее 50% верных ответов на вопросы	от 51 до 80 правильных вопросы
- знание о строении организма, функциональных возможностях органов и систем	Устный опрос	Менее 50% верных ответов на вопросы	от 51 до 80 правильных вопросы
- знание правил ТБ на занятиях и соревнованиях	Наблюдение	Соблюдение ТБ только под контролем взрослого	Соблюдени правил ТБ напоминан

- знание терминологии в легкой атлетике, правил соревнований	Теоретический тест  Наблюдение	Менее 50% верных ответов на вопросы  Избегает употреблять специальную терминологию	от 51 до 80 правильных вопросы  Сочетание терминологии
<b>Практика</b> - уровень общей и специальной физической подготовленности	Контрольные и переводные нормативы.  Результаты соревнований	Выполняет упражнения не в полную силу, допускает технические ошибки.  Количественный результат соответствует данному уровню.	Выполняет в полную силу, соблюдает технику исполнения. Количественный результат соответствует данному уровню.
- уровень технической и тактической подготовленности	Контрольное выполнение прыжков, метания  Результаты соревнований	Слабо владеет базовыми движениями, техника исполнения недостаточно уверенная, не соответствует особенностям вида спорта. Количественный и качественный результат соответствует данному уровню.	Владеет базовыми движениями, всегда точное исполнение. Количественный и качественный результат соответствует особенностям вида спорта. Количественный и качественный результат соответствует данному уровню.
<b>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ</b>			
- мотивация к достижению высоких результатов	Наблюдение	Не уверен в себе, выраженные сомнения в конечном результате.	Недостаточная уверенность в собственных силах

## **2.6. Планируемые результаты:**

В результате реализации данного курса учащиеся:

- ознакомятся с видами легкой атлетики,
- возрастёт интерес к занятиям легкой атлетикой,
- улучшение физической и функциональной подготовленности.
- повышение уровня мастерства;
- участие в различных видах районных соревнований.

### **2.6.1. Календарный учебный график**

	<b>1 год обучения</b>
Комплектование групп	1 группа – 15 чел.
Дата начала и окончания учебного года	01.09.2023 – 31.05.2024
Количество учебных недель	34
Количество учебных дней	204
Продолжительность каникул	30 дней

### **2.6.2. Условия реализации программы:**

Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания, гранаты, беговые дорожки, спортивный городок. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

## Тест для контроля теоретических знаний 1 г.о

1. Что такое осанка?
  1. качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
  2. вертикальное положение человека;
  3. привычная поза человека в покое и в движении;
  4. силуэт человека.
2. Какие приёмы относятся к закаливанию?
  1. обтирание;
  2. занятия на спортивном тренажёре;
  3. катание на коньках;
  4. обливание.
3. Какие естественные силы природы помогают в закаливании?
  1. чистота мест занятий;
  2. воздух, вода и солнце;
  3. ветер, дождь и снег;
  4. уличные тренажёры.
4. Какие слагаемые входят в здоровый образ жизни?
  1. рациональное питание;
  2. личная и общественная гигиена;
  3. закаливание организма и оптимальный двигательный режим;
  4. компьютерные игры.
5. Что относится к спортивному инвентарю?
  1. гимнастическая стенка, канат, волан;
  2. лыжи, волейбольный мяч, коньки;
  3. перекладина, канат, скакалка;
  4. баскетбольный щит, баскетбольный мяч, гимнастическая скамейка.
6. Какие качества развивает легкая атлетика?
  1. Ловкость, координация ;
  2. быстрота, выносливость, ловкость, координация;
  3. усидчивость;
  4. экономность.
7. Какое физическое качество развивается в беге на 1000 метров?
  1. сила;
  2. гибкость;
  3. выносливость;
  4. ловкость.
8. Какой метод следует использовать для самоконтроля самочувствия при выполнении физических упражнений?
  1. самостраховка;
  2. опрос;
  3. подсчёт частоты сердечных сокращений;
  4. анкетирование;
9. Закончи предложение. В беге на 100 м ...
  1. используется низкий старт;
  2. развивается выносливость;
  3. используется высокий старт;
  4. развивается ловкость.
10. Что такое олимпийский символ?
  1. свод законов олимпийского движения;
  2. пять переплетённых колец;

3. «Быстрее, выше, сильнее!»;
4. сочетание пяти колец с какими-нибудь другими элементами.
11. Какие из ниже перечисленных игр помогают совершенствовать навыки бега?
  1. «Два мороза»;
  2. «Горелки»;
  3. «Удочка»;
  4. «Мяч – капитану».
12. Командные спортивные игры это:
  1. теннис, хоккей, шашки;
  2. футбол, волейбол, баскетбол;
  3. бадминтон, шахматы, лапта;
  4. снайпер, пионербол, кёрлинг.
13. Как результативней выполнить метание теннисного мяча?
  1. двумя руками;
  2. одной рукой;
  3. одной рукой с разбега;
  4. с места.
14. Сколько игроков одной команды одновременно могут находиться на поле по правилам волейбола?
  1. 6;
  2. 5;
  3. 7;
  4. весь состав команды.
15. К метательным снарядам относятся:
  1. баскетбольный мяч и волейбольный мяч;
  2. малый мяч и граната;
  3. булава и обруч;
  4. все виды мячей.
16. Что такое кросс?
  1. бег по стадиону;
  2. медленный бег;
  3. бег по пересеченной местности;
  4. бег с ускорениями.
17. Где и когда появилась легкая атлетика?
  1. Древняя Греция , 776 год до нашей эры
  2. Древние Афины , 1242 год до н.э
  3. Греция, 989 год до н.э
  4. Афины, 1435 год

**КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ:**

**Высокий уровень(9-12 б.) – от 81 до 100 % (13-16 правильных ответов на**

вопросы)

**Средний уровень** (5-8 б.)– от 51-80 % (8-12 правильных ответов на вопросы)

**Низкий уровень** (0-4 б.)– менее чем на 50 % (менее 8 правильных ответов на вопросы)

## Нормативы

### Общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки 5-6 классы

Оценка (уровни)	Прыжок в длину с места (см)		Бег 30м (сек)		Подтягивани е (мал)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек (девочки)	Бег 1000м (мин)	
	мал	дев	мал	дев			мал	дев
<b>Высокий</b>	190	170	4,9	5,0	9	20	4,35	5,10
<b>Средний</b>	170	150	5,4	5,6	6	17	5,15	6,20
<b>Низкий</b>	150	130	6,0	6,3	2	11	6,05	7,05

### 7-8 классы

Оценка (уровни)	Прыжок в длину с места		Бег30м (сек)		Подтягивани е (мал)	Поднимание туловища положения лежа на спине за 30 сек (девочки)	Бег 1000м (мин)	
	мал	дев	мал	дев			мал	дев
<b>Высокий</b>	208	185	4,7	4,9	10	22	4,05	4,55
<b>Средний</b>	190	170	5,4	5,5	8	19	5,08	5,30
<b>Низкий</b>	170	143	5,8	6,1	3	13	6,00	6,15

### **2.3.5. Методические материалы:**

- *особенности организации образовательного процесса*-очно;
- *формы организации образовательного процесса* – коллективная, индивидуально-групповая, индивидуальная;
- *формы организации учебного занятия* – тренировка, упражнения, соревнования, игра;
- *методы обучения и воспитания* – наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, упражнение, игровой;
- *педагогические технологии* - технология группового обучения, технология развивающего обучения, технология индивидуального обучения, технология коллективного взаимообучения, технология разноуровневого обучения, коммуникативная технология обучения;
- *алгоритм учебного занятия* – инструкция по ОТ, изучение нового материала, практическая часть, подведение итогов.

#### **Условия реализации программы**

**Материально – техническое обеспечение.** Местом проведения занятий служит площадка, стадион, спортивный зал школы.

#### **Спортивный инвентарь:**

- гимнастический мат ( 4шт)
- гимнастический конь ( 1 шт)
- гимнастическая скамейка ( 2 шт)
- гимнастический обруч ( 4шт)
- гимнастическая скакалка ( 10шт)
- гимнастическая палка ( 5 шт)
- мяч резиновый ( 10 шт)
- мяч баскетбольный ( 10шт)
- мяч волейбольный ( 10шт)
- мяч футбольный ( 1 шт)
- мяч набивной 1- 5 кг( 8шт)
- барьер ( 10шт)
- стойки для прыжков в высоту ( 2 шт)
- мяч теннисный ( 10шт)
- эспандеры ( 6шт)

#### **Материалы :**

- секундомер ( 1шт)

- рулетка ( 1шт)
- свисток (1 шт)
- компьютер с выходом в Интернет.

**Кадровое обеспечение.** Педагог дополнительного образования данной направленности соответствующей квалификации.

Информационное обеспечение.

**Предлагаемые ресурсы:**

- <https://resh.edu.ru/> - Российская электронная школа
- <http://academy.mosmetod.ru/kollektsiya/itemlist/category/63-fizicheskaya-kultura> проект «Больше, чем урок» Городской методический центр (г.Москва)
- [https://uchebnik.mos.ru/catalogue?studying\\_level\\_ids=3,1&subject\\_ids=20](https://uchebnik.mos.ru/catalogue?studying_level_ids=3,1&subject_ids=20) –Библиотека Московской Электронной Школы
- <http://distance.mosedu.ru/> - дистанционное и электронное обучение (МосОбрТВ; МЭШ; РЭШ; Издательство «Просвещение»; Яндекс.Учебник)
- <http://school-collection.edu.ru/> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
- <https://uchi.ru/>— интерактивная образовательная онлайн-платформа

**Оценочные материалы** – сдача контрольных упражнений по нормативам общей и специальной физической, тактико-технической подготовки; контроль теоретических знаний – контрольные вопросы; методика «Карта самооценки обучающегося/оценки педагогом результатов

## Список литературы

### Для педагога:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания/ .Б.А. Ашмарин.- М.: Просвещение, 2012.-325 с.
  2. Бакланов, Л.Н. К вопросу об определении эффективных периодов развития общей выносливости у школьников / Л.Н. Бакланов// Развитие двигательных способностей у детей: (Тез.симпоз.).- М: Просвещение, 2011.- 9-10с.
  3. Баева, Т.Е. Применение статистических методов в педагогическом исследовании/Т.Е. Баева, С.Н. Бекасова, В.А. Чистяков. - СПб.: НИИХ, 2011. - 81 с.
  4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/Ю.В. Верхошанский.- М,: Физкультура и спорт, 2008.- 135
- Приложение №1
5. Ильин И.С., В.П. Черкашин /Легкая атлетика (барьерный бег)/ М.: ТЦ Сфера, 2011.-57
  6. Никитушкин В.Г., В.Б. Зеличенко /Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) / «Советский спорт» М.: 2011.-75 с.

- <https://resh.edu.ru/> - Российская электронная школа
- <http://academy.mosmetod.ru/kollektsiya/itemlist/category/63-fizicheskaya-kultura> проект «Больше, чем урок» Городской методический центр (г. Москва)
- [https://uchebnik.mos.ru/catalogue?studying\\_level\\_ids=3,1&subject\\_ids=20](https://uchebnik.mos.ru/catalogue?studying_level_ids=3,1&subject_ids=20) –Библиотека Московской Электронной Школы
- <http://distance.mosedu.ru/> - дистанционное и электронное обучение (МосОбрТВ; МЭШ; РЭШ; Издательство «Просвещение»; Яндекс. Учебник)
- <http://school-collection.edu.ru/> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
- <https://uchi.ru/>— интерактивная образовательная онлайн-платформа

### Для занимающихся:

1. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>
2. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>
3. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>
4. Всероссийская федерация легкой атлетики <http://ru>
5. В.И. Дубровский. Спортивная медицина. 1999
6. С.С. Чернов. Игровые методы на начальных этапах подготовки бегунов На выносливость. 1999
7. В.В. Мехрикадзе. Тренировки юного спринтера. 1999

- <https://resh.edu.ru/> - Российская электронная школа

- <http://academy.mosmetod.ru/kollektsiya/itemlist/category/63-fizicheskaya-kultura> проект «Больше, чем урок» Городской методический центр (г. Москва)

- [https://uchebnik.mos.ru/catalogue?studying\\_level\\_ids=3,1&subject\\_ids=20](https://uchebnik.mos.ru/catalogue?studying_level_ids=3,1&subject_ids=20)

– Библиотека Московской Электронной Школы

- <http://distance.mosedu.ru/> - дистанционное и электронное обучение (МосОбрТВ; МЭШ; РЭШ; Издательство «Просвещение»; Яндекс. Учебник)

- <http://school-collection.edu.ru/> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

- <https://uchi.ru/> — интерактивная образовательная онлайн-платформа

### **Программа воспитания**

Программа призвана обеспечить достижение обучающимися личностных результатов, указанных во ФГОС ООО: формирование у обучающихся основ российской идентичности, ценностные установки и социально значимые качества личности, духовно-нравственное развитие обучающихся и отношение обучающихся к культуре, мотивацию к познанию и обучению, готовность к саморазвитию и активному участию в социально значимой деятельности.

#### **1) Патриотическое воспитание.**

Осуществляется через освоение обучающимися содержания традиций, истории и современного развития отечественной культуры, выраженной в её архитектуре, народном, прикладном и изобразительном искусстве. Воспитание патриотизма в процессе освоения особенностей и красоты отечественной духовной жизни, выраженной в произведениях искусства, посвящённых различным подходам к изображению человека, великим победам, торжественным и трагическим событиям, эпической и лирической красоте отечественного пейзажа. Патриотические чувства воспитываются в изучении истории народного искусства, его житейской мудрости и значения символических смыслов. Урок искусства воспитывает

патриотизм в процессе собственной художественно-практической деятельности обучающегося, который учится чувственно-эмоциональному восприятию и творческому созиданию художественного образа.

## **2)Гражданское воспитание.**

Программа по изобразительному искусству направлена на активное приобщение обучающихся к традиционным российским духовно-нравственным ценностям. При этом реализуются задачи социализации и гражданского воспитания обучающегося. Формируется чувство личной причастности к жизни общества. Искусство рассматривается как особый язык, развивающий коммуникативные умения. В рамках изобразительного искусства происходит изучение художественной культуры и мировой истории искусства, углубляются интернациональные чувства обучающихся. Учебный предмет способствует пониманию особенностей жизни разных народов и красоты различных национальных эстетических идеалов. Коллективные творческие работы, а также участие в общих художественных проектах создают условия для разнообразной совместной деятельности, способствуют пониманию другого, становлению чувства личной ответственности.

## **3)Духовно-нравственное воспитание.**

В искусстве воплощена духовная жизнь человечества, концентрирующая в себе эстетический, художественный и нравственный мировой опыт, раскрытие которого составляет суть учебного предмета. Учебные задания направлены на развитие внутреннего мира обучающегося и развитие его эмоционально-образной, чувственной сферы. Развитие творческого потенциала способствует росту самосознания обучающегося, осознанию себя как личности и члена общества. Ценностно-ориентационная и коммуникативная деятельность на занятиях по изобразительному искусству способствует освоению базовых ценностей – формированию отношения к миру, жизни, человеку, семье, труду, культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни.

## **4)Эстетическое воспитание.**

Эстетическое (от греч. *aisthetikos* – чувствующий, чувственный) – это воспитание чувственной сферы обучающегося на основе всего спектра эстетических категорий: прекрасное, безобразное, трагическое, комическое, высокое, низменное. Искусство понимается как воплощение в изображении и в создании предметно-пространственной среды постоянного поиска идеалов, веры, надежд, представлений о добре и зле. Эстетическое воспитание является важнейшим компонентом и условием развития социально значимых отношений обучающихся. Способствует формированию ценностных ориентаций обучающихся в отношении к окружающим людям, стремлению к их пониманию, отношению к семье, к мирной жизни как главному принципу человеческого общежития, к самому себе как самореализующейся и ответственной личности, способной к позитивному действию в условиях соревновательной конкуренции. Способствует формированию ценностного отношения к природе, труду, искусству, культурному наследию.

#### **5) Ценности познавательной деятельности.**

В процессе художественной деятельности на занятиях изобразительным искусством ставятся задачи воспитания наблюдательности – умений активно, то есть в соответствии со специальными установками, видеть окружающий мир. Воспитывается эмоционально окрашенный интерес к жизни. Навыки исследовательской деятельности развиваются в процессе учебных проектов на уроках изобразительного искусства и при выполнении заданий культурно-исторической направленности.

#### **6) Экологическое воспитание.**

Повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем, активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде, формирование нравственно-эстетического отношения к природе воспитывается в процессе художественно-эстетического наблюдения природы, её образа в произведениях искусства и личной художественно-творческой работе.

## **7)Трудовое воспитание.**

Художественно-эстетическое развитие обучающихся обязательно должно осуществляться в процессе личной художественно-творческой работы с освоением художественных материалов и специфики каждого из них. Эта трудовая и смысловая деятельность формирует такие качества, как навыки практической (не теоретико-виртуальной) работы своими руками, формирование умений преобразования реального жизненного пространства и его оформления, удовлетворение от создания реального практического продукта. Воспитываются качества упорства, стремления к результату, понимание эстетики трудовой деятельности. А также умения сотрудничества, коллективной трудовой работы, работы в команде – обязательные требования к определённым заданиям программы.

## **8)Воспитывающая предметно-эстетическая среда.**

В процессе художественно-эстетического воспитания обучающихся имеет значение организация пространственной среды общеобразовательной организации. При этом обучающиеся должны быть активными участниками (а не только потребителями) её создания и оформления пространства в соответствии с задачами общеобразовательной организации, среды, календарными событиями школьной жизни. Эта деятельность обучающихся, как и сам образ предметно-пространственной среды общеобразовательной организации, оказывает активное воспитательное воздействие и влияет на формирование позитивных ценностных ориентаций и восприятие жизни обучающихся.