

**Аннотация**  
**к ДООП художественной направленности**  
**«Волшебный**  
**мир**  
**творчества»**  
**для 2-4 класса**

**Цель** данной программы — создание оптимальных организационно-педагогических условий для формирования и развития творческих способностей и личностных компетенций обучающихся в процессе занятий декоративно-прикладным творчеством.

**Задачи:**

**Воспитательные:**

- формировать творческое мышление, стремление сделать-смастерить что-либо нужное своими руками, терпение и упорство;
- формировать коммуникативную культуру, внимание и уважение к людям, терпимость к чужому мнению, умение работать в группе;
- создать комфортную среду педагогического общения между педагогом и воспитанниками.

**Обучающие:**

- формировать специальные умения и навыки в области декоративно-прикладного творчества;
- отрабатывать практические навыки работы с инструментами;
- осваивать навыки организации и планирования работы.

**Развивающие:**

- развивать образное и пространственное мышление, фантазию ребенка;
- развивать аналитическое мышление и самоанализ;
- развивать творческий потенциал ребенка, его

познавательную активность

## Учебно-тематический план ДОП «Волшебный мир творчества»

Наименование модуля	Количество часов		
	теория	практика	всего
«Изобразительное искусство»	12	24	36
«Бумагопластика»	9	27	36
«Декупаж»	9	27	36
<b>ИТОГО:</b>	<b>30</b>	<b>78</b>	<b>108</b>

### Содержание модуля «Изобразительное искусство»

#### Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Беседа «Твоё рабочее место». Знакомство с материалами и инструментами.

<https://multiurok.ru/files/tekhnika-bezopasnosti-na-zaniatiiakh-po-izobrazi-1.html>

Правила дистанционной работы и взаимодействия педагога и обучающихся. Технические особенности работы, правила обмена информацией и как выработать соответствующие навыки дистанционной работы.

*Практика:* Практические упражнения. Составление сообщений, комментариев в группе. Фотографии творческих работ обучающихся.

#### Тема 2. Характеристика цвета.

*Теория:* Знакомство с основными и составными цветами.

<https://youtu.be/49VoiEDg3ns>

*Практика:* Выполнение упражнения на получение составных

ЦВЕТОВ ИЗ ОСНОВНЫХ.

### **Тема 3. Орнамент с основными и составными цветами.**

*Теория:* Применение лессировок.

*Практика:* Использование акварели,  
бумаги формата А4.

<https://youtu.be/6JdLSUD6Gpk>

### **Тема 4. Характеристика цвета. Три основных свойства цвета.**

*Теория:* Закрепление знаний о возможностях цвета. Понятия «цветовой тон»,

«насыщенность», «светлота».

*Практика:* Смешение красок с черным цветом. Практическая работа «Ненастье».

<https://youtu.be/5w8H2PJ2p>

[ОУ](#)

### **Тема 5. Дистанционное занятие**

В группе объединения в приложении Ватцап педагог представляет видео-или аудиозапись с объяснением темы занятия.

### **Знакомство с холодными и теплыми цветами.**

*Теория:* Составление сложных цветов в процессе выполнения цветовых растяжек с переходом от теплых до холодных оттенков.

*Практика:* Практическая работа «Листья».

Воспитанникам по окончании занятия необходимо,

поместит

в фотографии выполненных работ группе объединения в приложении Ватцап.

### **Тема 6. Закрепление знаний о возможностях цвета.**

*Теория:* Умение составлять сложные цвета.

*Практика:* Практическая работа «Осенний пейзаж». Онлайн  
- тестирование <https://kupidonia.ru/viktoriny/test-voprosy-po-izo-dlja-1-klassa>

## **Тема 7. Приемы работы с акварелью.**

*Теория:* Приемы работы с акварелью.

*Практика:* Практическая работа «Осенние цветы».

Мастер-класс

<https://yandex.ru/video/preview/13157439149856104995>

## **Тема 8. Использование возможностей акварели.**

*Теория:* Использование акварели, бумаги формата А4.

*Практика:* Отработка основных приемов (заливка, мазок).

<https://youtu.be/nzmlXfQHdxw>

## **Тема 9. Отработка основных приемов (заливка, по-сырому).**

*Теория:* Отработка основных приемов (заливка, по-сырому). *Практика:* Этюды природных материалов (шишки, ракушки).

<https://youtu.be/nzmlXfQHdxw>

## **Тема 10. Использование возможностей акварели. Отработка основных приемов.**

*Теория:* Копирование лоскутков тканей.

*Практика:* Практическая работа «Морские камешки», «Мыльные пузыри». <https://youtu.be/8NmaPTcJG3g>

## **Тема 11. Цветовая гармония. Полярная гармония.**

*Теория:* Понятие «цветовая гармония», «полярная гармония», «дополнительные цвета».

*Практика:* Коллективная работа: этюд фруктов или овощей. Онлайн

## Содержание модуля

### **«Бумагопластика» Тема 1. Виды бумаги, ее свойства.**

*Теория:* Инструктаж по ТБ.

*Практика:* Знакомство с материалами для изготовления

цветов из бумаги: гофрированная (крепированная)

бумага, флористическая проволока,

двусторонний флористический скотч, готовые тычинки,

пенопластовые шарики, готовые серединки,

тейп – лента, писчая бумага для шаблонов.

<https://youtu.be/R1CgaPg41YA>

### **Тема 2. Дистанционное занятие**

В группе объединения в приложении Ватцап педагог представляет видео-или аудиозапись с объяснением темы занятия.

#### **Материалы и инструменты для изготовления**

**бумажных цветов.** *Теория:* Материалы и инструменты

для изготовления бумажных цветов. *Практика:*

Подготовка деталей из гофрированной бумаги.

Воспитанникам по окончании занятия необходимо, поместить фотографии выполненных работ группе объединения в приложении Ватцап.

### **Тема 3. Знакомство с основными приемами работы.**

*Теория:* Вырезание, склеивание, тонированные, прожилки, пятнышки. Основные правила работы.

*Практика:* Изготовление простого цветка из гофрированной бумаги «Роза». Мастер-класс «Роза из гофрированной бумаги»

<https://youtu.be/OD61Z8tCTO4> **Тема 4. Знакомство со способами изготовления гофрированной бумаги.**

*Теория:* Знакомство со способами изготовления гофрированной бумаги Основные правила работы.

*Практика:* Гофрирование с помощью спицы, гофрирование путем складывания бумаги гармошкой. Изготовление цветов, применяя прием обвивания проволоки полоской гофрированной бумаги.

Виртуальная экскурсия в Музей бумаги <https://youtu.be/NC6SeJY9W-s>

**Тема 5. Технология и изготовление цветов из гофрированной бумаги.**

*Теория:* Основные правила работы с гофрированной бумагой.

*Практика:* Самостоятельная коллективная работа.  
**Композиция**

«Корзина цветов».

Мастер-класс «Цветы из гофрированной бумаги»

**Содержание модуля «Декупаж»**

**Тема 1. Знакомство с историей техники декупаж. Виды декупажа, его стили и декоративные эффекты.**

*Теория:* Понятие техники "Декупаж". История декупажа. Материалы и инструменты, применяемые в декупаже, их свойства, способы использования и методы работы с ними. Виды декупажа, стили декупажа. Декоративные эффекты. Материалы и инструменты, используемые в работе. Правила техники безопасности и организации рабочего места..

*Практика:* показ презентации по работе в технике декупаж.

Демонстрация поделок.

Презентация «Декупаж как техника декорирования различных предметов» <https://infourok.ru/prezentaciya-k-proektu-dekupazh-kak-tehnika-dekorirovaniya-razlichnih-predmetov-860145.html>

## **Тема 2. Декупаж деревянной поверхности. «Разделочная доска».**

*Теория:* Особенности работы с деревянной поверхностью предмета. Знакомство с трёхслойными салфетками и её свойствами. Последовательность декорирования любого изделия в технике «Декупаж». Вырезание мотива из салфетки. Наклеивание мотива на предмет декора. Работа с контурами по стеклу и по ткани. Покрытие изделий лаком.

*Практика:* Декупаж деревянной поверхности. Выполнение поделки

«Разделочная доска».

Мастер-класс

«Декупаж разделочной

доски»

## **Тема 3. Дистанционные занятия**

В группе объединения в приложении Ватцап педагог представляет видео- или аудиозапись с объяснением темы занятия.

### **Декупаж по стеклу. Прямой декупаж. Декорирование бутылки.**

*Теория:* Особенности работы со стеклянной поверхностью.

Нанесение фона на стеклянную поверхность. Использование объемных контуров. Понятие "прямой декупаж".

*Практика:* Прямой декупаж стеклянной бутылки.

Воспитанникам по окончании занятия необходимо, поместить фотографии выполненных работ группе объединения в

приложении Telegram.

#### **Тема 4. Декупаж по стеклу. Обратный декупаж. Декупаж стеклянной тарелки.**

*Теория:* Особенности работы со стеклянной поверхностью. Нанесение фона на стеклянную поверхность. Использование объемных контуров. Понятие "обратный декупаж".

*Практика:* Выполнение поделки - декорированная стеклянная тарелка в технике «обратный» декупаж.

Онлайн-тестирование

[https://infourok.ru/promezhutochnyy\\_test\\_po\\_dekupazhu-363662.htm](https://infourok.ru/promezhutochnyy_test_po_dekupazhu-363662.htm)

#### **Тема 5. Декупаж на металлической основе. «Банка для кофе».**

*Теория:* Особенности работы на металлической поверхности. Работа с декупажными картами.

*Практика:* Декорирование металлической банки для кофе. Мастер-класс

[https://youtu.be/d0Vp\\_7wIEZE](https://youtu.be/d0Vp_7wIEZE)

#### **Тема 6. Итоговая выставка творческих работ учащихся.**

*Видеоконференция* на платформе Телемост.

*Теория:* Подведение итогов за учебный год. Награждение воспитанников – победителей и призеров различных конкурсов и выставок изобразительного и декоративно-прикладного творчества.



**Аннотация**  
**к ДООП художественной направленности**  
**«Коломбина»**  
**для 5-9 класса**

**Направленность (профиль) программы:** художественная

**Адресат программы:** учащиеся 5 - 8 класса

**Объем программы:** 2 часа в неделю (72 часов в год)

**Форма организации образовательного процесса:** очная

**Виды занятий** – индивидуальное и групповое творчество

**Срок освоения программы:** 1 год

**Режим занятий:**

**Целью** программы является обеспечение эстетического, интеллектуального, нравственного развития воспитанников. Воспитание творческой индивидуальности ребёнка, развитие интереса и отзывчивости к искусству театра и актерской деятельности.

**Задачи**, решаемые в рамках данной программы:

- знакомство детей с различными видами театра (кукольный, драматический, оперный, театр балета, музыкальной комедии).
- поэтапное освоение детьми различных видов творчества.
- совершенствование артистических навыков детей в плане переживания и воплощения образа, моделирование навыков социального поведения в заданных условиях.
- развитие речевой культуры;
- развитие эстетического вкуса.
- воспитание творческой активности ребёнка, ценящей в себе и других такие качества, как доброжелательность, трудолюбие, уважение к творчеству других.

Отличительной особенностью данной программы является синтез типовых образовательных программ по всеобщему и специальному театральному образованию и современных образовательных технологий.

Театр - это волшебный мир искусства, где нужны самые разные способности. И поэтому, можно не только развивать эти способности, но и с детского возраста прививать любовь к театральному искусству.

Театр как искусство научит видеть прекрасное в жизни и в людях, зародит стремление самому нести в жизнь благое и доброе. Реализация программы с помощью выразительных средств театрального искусства таких как, интонация, мимика, жест, пластика, походка не

только знакомит с содержанием определенных литературных произведений, но и учит детей воссоздавать конкретные образы, глубоко чувствовать события, взаимоотношения между героями этого произведения. Театральная игра способствует развитию детской фантазии, воображения, памяти, всех видов детского творчества (художественно-речевого, музыкально-игрового, танцевального, сценического) в жизни школьника. Одновременно способствует сплочению коллектива класса, расширению культурного диапазона учеников и учителей, повышению культуры поведения.

Особенности театрального искусства – массовость, зрелищность, синтетичность – предполагают ряд богатых возможностей, как в развивающе-эстетическом воспитании детей, так и в организации их досуга. Театр - симбиоз многих искусств, вступающих во взаимодействие друг с другом. Поэтому занятия в театральном коллективе сочетаются с занятиями танцем, музыкой, изобразительным искусством и прикладными ремеслами.

Данная программа учитывает эти особенности общения с театром и рассматривает их как возможность воспитывать зрительскую и исполнительскую культуру.

Театральное искусство своей многомерностью, своей многоликостью и синтетической природой способно помочь ребёнку раздвинуть рамки постижения мира. Увлечёт его добром, желанием делиться своими мыслями, умением слышать других, развиваться, творя и играя. Ведь именно игра есть неперенный атрибут театрального искусства, и вместе с тем при наличии игры дети и педагоги взаимодействуют, получая максимально положительный результат.

На занятиях школьники знакомятся с видами и жанрами театрального искусства, с процессом подготовки спектакля, со спецификой актёрского мастерства.

Программа ориентирована на развитие личности ребенка, на требования к его личностным и метапредметным результатам, направлена на гуманизацию воспитательно-образовательной работы с детьми, основана на психологических особенностях развития младших школьников.

### **Программа строится на следующих концептуальных принципах:**

Принцип успеха Каждый ребенок должен чувствовать успех в какой-либо сфере деятельности. Это ведет к формированию позитивной «Я-концепции» и признанию себя как уникальной составляющей окружающего мира.

Принцип динамики. Предоставить ребёнку возможность активного поиска и освоения объектов интереса, собственного места в творческой деятельности, заниматься тем, что нравится.

Принцип демократии. Добровольная ориентация на получение знаний конкретно выбранной деятельности; обсуждение выбора совместной деятельности в коллективе на предстоящий учебный год.

Принцип доступности. Обучение и воспитание строится с учетом возрастных и индивидуальных возможностей подростков, без интеллектуальных, физических и моральных перегрузок.

Принцип наглядности. В учебной деятельности используются разнообразные иллюстрации, видеокассеты, аудиокассеты, грамзаписи.

Принцип систематичности и последовательности. Систематичность и последовательность осуществляется как в проведении занятий, так в самостоятельной работе воспитанников. Этот принцип позволяет за меньшее время добиться больших результатов.

### **Особенности реализации программы:**

#### **Программа включает следующие разделы:**

1. Театральная игра
2. Культура и техника речи
3. Ритмопластика
4. Основы театральной культуры
5. Работа над спектаклем, показ спектакля

Занятия театрального кружка состоят из теоретической и практической частей. Теоретическая часть включает краткие сведения о развитии театрального искусства, цикл познавательных бесед о жизни и творчестве великих мастеров театра, беседы о красоте вокруг нас, профессиональной ориентации школьников. Практическая часть работы направлена на получение навыков актерского мастерства.

#### **Формы работы:**

Формы занятий - групповые и индивидуальные занятия для отработки дикции, мезансцены.

Основными формами проведения занятий являются:

- театральные игры,
- конкурсы,
- викторины,
- беседы,
- виртуальные экскурсии в театры и музеи,
- спектакли
- праздники.

Постановка сенок к конкретным школьным мероприятиям, инсценировка сценариев школьных праздников, театральные постановки сказок, эпизодов из литературных произведений, - все это направлено на приобщение детей к театральному искусству и мастерству.

#### **Методы работы:**

Продвигаясь от простого к сложному, ребята смогут постичь увлекательную науку театрального мастерства, приобретут опыт публичного выступления и творческой работы. Важно, что в театральном кружке дети учатся коллективной работе, работе с партнёром, учатся общаться со зрителем, учатся работе над характерами персонажа, мотивами их действий, творчески преломлять данные текста или сценария на сцене. Дети учатся выразительному чтению текста, работе над репликами, которые должны быть осмысленными и прочувствованными, создают характер персонажа таким, каким они его видят. Дети привносят элементы своих идеи, свои представления в сценарий, оформление спектакля.

Кроме того, большое значение имеет работа над оформлением спектакля, над декорациями и костюмами, музыкальным оформлением. Эта работа также развивает воображение, творческую активность школьников, позволяет реализовать возможности детей в данных областях деятельности.

Важной формой занятий данного кружка являются экскурсии в театр, где дети напрямую знакомятся с процессом подготовки спектакля: посещение гримерной, костюмерной, просмотр спектакля. Совместные просмотры и обсуждение спектаклей, фильмов, посещение театров, выставок местных художников; устные рассказы по прочитанным книгам, отзывы о просмотренных спектаклях, сочинения.

Беседы о театре знакомят ребят в доступной им форме с особенностями реалистического театрального искусства, его видами и жанрами; раскрывает общественно-воспитательную роль театра. Все это направлено на развитие зрительской культуры детей.

Освоение программного материала происходит через теоретическую и практическую части, в основном преобладает практическое направление. Занятие включает в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационный этап предполагает подготовку к работе, теоретическая часть очень компактная, отражает необходимую информацию по теме.

#### **Алгоритм работы над пьесой.**

- Выбор пьесы, обсуждение её с детьми.
- Деление пьесы на эпизоды и пересказ их детьми.
- Поиски музыкально-пластического решения отдельных эпизодов, постановка танцев (если есть необходимость). Создание совместно с детьми эскизов декораций и костюмов.
- Переход к тексту пьесы: работа над эпизодами. Уточнение предлагаемых обстоятельств и мотивов поведения отдельных персонажей.
- Репетиция отдельных картин в разных составах с деталями декорации и реквизита (можно условна), с музыкальным оформлением.
- Репетиция всей пьесы целиком.
- Премьера.

#### **Формы контроля**

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

- текущий – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятий;
- промежуточный – праздники, соревнования, занятия-зачеты, конкурсы ;
- итоговый – открытые занятия, спектакли.

**Формой подведения итогов** считать: выступление на школьных праздниках, торжественных и тематических линейках, участие в школьных мероприятиях, родительских собраниях, классных часах, участие в мероприятиях младших классов, инсценирование сказок, сценок из жизни школы и постановка сказок и пьесок для свободного просмотра.

### Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание программы	Всего часов	Форма аттестации/контроля
1.	Вводные занятия	2	
2.	Театральная игра	11	Участие в концерте, посвященном Дню учителя
3.	Культура и техника речи	13	Участие в концерте, посвященном Дню матери
4.	Ритмопластика	7	Участие в театрализованном новогоднем представлении
5.	Основы театральной культуры	7	Участие в концерте, посвященном Дню защитника Отечества
6.	Работа над спектаклем, показ спектакля	31	Промежуточная аттестация, показ пьесы
7.	Заключительное занятие	1	
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	

**Аннотация**  
**к ДООП спортивного школьного клуба «Юниор»**  
**«Легкая атлетика»**  
**для 5-9 класса**

**Цели изучения модуля «Легкая атлетика»**

**Цель Модуля** - обучение основам легкоатлетических дисциплин (бега, прыжков и метаний) как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств легкой атлетики.

**Задачи Модуля:**

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами легкой атлетики;
- формирование технических навыков бега, прыжков и метаний и умения применять их в различных условиях;
- формирование общих представлений о различных видах легкой атлетики, их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- обучение основам техники бега, прыжков и метаний, безопасному поведению на занятиях на стадионе (спортивной площадке), в легкоатлетическом манеже, в спортивном зале, при проведении соревнований по кроссу и различным эстафетам; отдыхе на природе, в критических ситуациях;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами различных видов легкой атлетики с общеразвивающей и корректирующей направленностью;
- воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами легкой атлетики, в том числе, для самореализации и самоопределения;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебнопознавательного

интереса к предмету «Физическая культура»; удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и

спортом средствами различных видов легкой атлетики;

- популяризация легкой атлетики в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к

занятиям различными видами легкой атлетики в школьные спортивные клубы,

секции, к участию в соревнованиях;

- выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Преимущество Модуля состоит в том, что используемые в образовательной деятельности технологии бега, прыжков и метаний решают комплекс основных

задач физического воспитания на всех уровнях общего образования:

- создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;

- являются действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации;

- формируют навыки собственной культуры поведения при проведении тренировочных занятий и во время соревнований на стадионе (спортивной площадке), легкоатлетическом манеже (спортивном зале), при проведении соревнований по кроссу и эстафетному бегу, при занятиях физической культурой

и спортом в целом;

- обеспечивают развитие всех физических качеств и функциональных систем организма;

- расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на основе

занятий различными видами легкой атлетики;

- являются действенным средством подготовки обучающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Содержание 36-ти часовой программы условно предполагает деление на три этапа обучения.

Основу *первого этапа* (уроки 1 — 12) составляют подготовительные

упражнения по обучению основам техники легкоатлетических видов, общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального

обучения основам техники бега, прыжков и метаний.

На *втором этапе* (уроки 13—26) основу составляет овладение целостным выполнением простейших видов легкой атлетики - бег с ускорением, прыжок

в

длину и метания мяча.

*Третий этап* (уроки 27—36) предполагает совершенствование техники при беге с ускорением, прыжке в длину и метании мяча.

Прохождение полного 36-ти часового курса позволяет обучающимся заниматься по дополнительной общеобразовательной программе по легкой атлетике и целенаправленно и разносторонне заниматься различными видами легкой атлетики.

## **СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

### ***Раздел 1. Знания о легкой атлетике***

История возникновения и развития легкой атлетики как вида спорта. История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой.

Характеристика видов легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба). Различные виды бега (дистанции), прыжков и метаний. Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования (функции). Основные требования к стадиону, легкоатлетическому манежу, трассе для кросса и пробегов. Словарь терминов и определений по легкой атлетике.

Занятия легкой атлетикой как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и закаливания. Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики. Основные средства и методы обучения технике способов бега, прыжков и метаний. Игры и развлечения в процессе занятий легкой атлетикой.

Влияние занятий легкой атлетикой. на формирование положительных качеств личности человека.



Правила поведения и техники безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики на стадионе, в спортивном зале, на трассе для кросса.

Режим дня при занятиях легкой атлетикой. Личная гигиена во время занятий легкой атлетикой. Форма одежды/легкоатлетическая экипировка (спортивный костюм, спортивные трусы и майка, кроссовки, полотенце), сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий различными видами легкой атлетики.

## ***Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности***

Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Режим дня юного легкоатлета. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий различными видами легкой атлетики. Правильное сбалансированное питание при занятии различными видами легкой атлетики. Характерные травмы во время занятий бегом, прыжками и метаниями и мероприятия по их предупреждению.

Выбор и подготовка места для занятий различными видами легкой атлетики. Выбор одежды и обуви для занятий бегом, прыжками и метаниями. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования для занятий различными видами легкой атлетики. Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул. Судейство простейших спортивных соревнований по легкой атлетике в качестве судьи или помощника судьи.

Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в беге, прыжках и метаниях. Самостоятельное освоение двигательных действий в различных видах легкой атлетики. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям; способы выявления и исправления технических ошибок. Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

## ***Раздел 3. Физическое совершенствование***

Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (выносливости, силы, гибкости, ловкости и скоростных способностей), в соответствии с сенситивными периодами развития детей в этом возрасте и рекомендуемой последовательностью развития физических двигательных

качеств (в младшем школьном возрасте акцентируется внимание на развитии быстроты, гибкости и ловкости).

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на стадионе и в легкоатлетическом манеже (спортивном зале). Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов и т.п.). Перенос технических навыков выполнения упражнений в целостное легкоатлетическое упражнение (бег на короткой дистанции с ускорением, прыжок в длину с короткого разбега, метание мяча и/или медбола и т.д.)

Бег со старта из различных положений, бег со сменой темпа и направлений бега, многоскоки (прыжки с ноги на ногу), метание медбола с партнером и т.д.

Пробегание учебных дистанций с низкого и высокого старта, с хода, в группах и в парах с фиксацией результата. Участие в соревновательной деятельности в различных комбинациях видов легкой атлетики, соблюдая принципы разносторонней подготовки (использование элементов бега, прыжков и метаний).

Игры, игровые задания и развлечения с использованием элементов легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях (с элементами соревнования; не имеющие сюжета; игры сюжетного характера; командные игры). Соревнования проводятся в основном по нестандартным многоборьям, например, 3-4 вида («станции»), которые имеют четкую направленность – спринтерско-барьерную, прыжковую или метательскую. Требования к физической подготовке детей не должны быть завышенными; каждому обучающемуся следует пройти каждую «станцию» и обязательно принести очки команде - никто не должен получить нулевую оценку. Обучающимся и командам должно даваться две попытки на прохождение каждой «станции», в зачет принимается лучший результат.

**Аннотация**  
**к ДООП спортивного школьного клуба «Юниор»**  
**«Легкая атлетика»**  
**для 2-4 класса**

**Цели изучения модуля «Легкая атлетика»**

**Цель Модуля** - обучение основам легкоатлетических дисциплин (бега, прыжков и метаний) как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств легкой атлетики.

**Задачи Модуля:**

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами легкой атлетики;
- формирование технических навыков бега, прыжков и метаний и умения применять их в различных условиях;
- формирование общих представлений о различных видах легкой атлетики, их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- обучение основам техники бега, прыжков и метаний, безопасному поведению на занятиях на стадионе (спортивной площадке), в легкоатлетическом манеже, в спортивном зале, при проведении соревнований по кроссу и различным эстафетам; отдыхе на природе, в критических ситуациях;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами различных видов легкой атлетики с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами легкой атлетики, в том числе, для самореализации и самоопределения;

- развитие положительной мотивации и устойчивого учебнопознавательного интереса к предмету «Физическая культура»; удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами различных видов легкой атлетики;
  - популяризация легкой атлетики в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям различными видами легкой атлетики в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
  - выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.
- Преимущество Модуля состоит в том, что используемые в образовательной деятельности технологии бега, прыжков и метаний решают комплекс основных задач физического воспитания на всех уровнях общего образования:
- создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;
  - являются действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации;
  - формируют навыки собственной культуры поведения при проведении тренировочных занятий и во время соревнований на стадионе (спортивной площадке), легкоатлетическом манеже (спортивном зале), при проведении соревнований по кроссу и эстафетному бегу, при занятиях физической культурой и спортом в целом;
  - обеспечивают развитие всех физических качеств и функциональных систем организма;
  - расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на основе занятий различными видами легкой атлетики;
  - являются действенным средством подготовки обучающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Содержание 36-ти часовой программы условно предполагает деление на три

этапа обучения.

Основу *первого этапа* (уроки 1 — 12) составляют подготовительные упражнения по обучению основам техники легкоатлетических видов, общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального

обучения основам техники бега, прыжков и метаний.

На *втором этапе* (уроки 13—26) основу составляет овладение целостным выполнением простейших видов легкой атлетики - бег с ускорением, прыжок  
в

длину и метания мяча.

*Третий этап* (уроки 27—36) предполагает совершенствование техники при беге с ускорением, прыжке в длину и метании мяча.

Прохождение полного 36-ти часового курса позволяет обучающимся заниматься по дополнительной общеобразовательной программе по легкой атлетике и целенаправленно и разносторонне заниматься различными видами легкой атлетики.

## **СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

### ***Раздел 1. Знания о легкой атлетике***

История возникновения и развития легкой атлетики как вида спорта. История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой.

Характеристика видов легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба). Различные виды бега (дистанции), прыжков и метаний. Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования (функции). Основные требования к стадиону, легкоатлетическому манежу, трассе для кросса и пробегов. Словарь терминов и определений по легкой атлетике.

Занятия легкой атлетикой как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и закаливания. Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики. Основные средства и методы обучения технике способов бега, прыжков и метаний. Игры и развлечения в процессе занятий легкой атлетикой.

Влияние занятий легкой атлетикой. на формирование положительных качеств личности человека.

Правила поведения и техники безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики на стадионе, в легкоатлетическом манеже (в спортивном зале), на трассе для кросса.

Режим дня при занятиях легкой атлетикой. Личная гигиена во время занятий легкой атлетикой. Форма одежды/легкоатлетическая экипировка (спортивный костюм, спортивные трусы и майка, кроссовки, полотенце), сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий различными видами легкой атлетики.

## ***Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности***

Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Режим дня юного легкоатлета. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий различными видами легкой атлетики. Правильное сбалансированное питание при занятии различными видами легкой атлетики. Характерные травмы во время занятий бегом, прыжками и метаниями и мероприятия по их предупреждению.

Выбор и подготовка места для занятий различными видами легкой атлетики. Выбор одежды и обуви для занятий бегом, прыжками и метаниями. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования для занятий различными видами легкой атлетики. Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул. Судейство простейших спортивных соревнований по легкой атлетике в качестве судьи или помощника судьи.

Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в беге, прыжках и метаниях. Самостоятельное освоение двигательных действий в различных видах легкой атлетики. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям; способы выявления и исправления технических ошибок. Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

## ***Раздел 3. Физическое совершенствование***

Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (выносливости, силы, гибкости, ловкости и скоростных способностей), в соответствии с сенситивными периодами развития детей в этом возрасте и рекомендуемой последовательностью развития физических двигательных

качеств (в младшем школьном возрасте акцентируется внимание на развитии быстроты, гибкости и ловкости).

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на стадионе и в легкоатлетическом манеже (спортивном зале). Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов и т.п.). Перенос технических навыков выполнения упражнений в целостное легкоатлетическое упражнение (бег на короткой дистанции с ускорением, прыжок в длину с короткого разбега, метание мяча и/или медбола и т.д.)

Бег со старта из различных положений, бег со сменой темпа и направлений бега, многоскоки (прыжки с ноги на ногу), метание медбола с партнером и т.д.

Пробегание учебных дистанций с низкого и высокого старта, с хода, в группах и в парах с фиксацией результата. Участие в соревновательной деятельности в различных комбинациях видов легкой атлетики, соблюдая принципы разносторонней подготовки (использование элементов бега, прыжков и метаний).

Игры, игровые задания и развлечения с использованием элементов легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях (с элементами соревнования; не имеющие сюжета; игры сюжетного характера; командные игры). Соревнования проводятся в основном по нестандартным многоборьям, например, 3-4 вида («станции»), которые имеют четкую направленность – спринтерско-барьерную, прыжковую или метательскую. Требования к физической подготовке детей не должны быть завышенными; каждому обучающемуся следует пройти каждую «станцию» и обязательно принести очки команде - никто не должен получить нулевую оценку. Обучающимся и командам должно даваться две попытки на прохождение каждой «станции», в зачет принимается лучший результат.