

Управление образования Администрации Горноуральского
городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ
Протокол № 7 от 30.08.2022



Утверждаю
Директор МБУ ДО ДЮСШ
А.О. Мещерских
Приказ №94 от 31.08.2022

**Дополнительная образовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта
«Легкая атлетика»**

*Уровень сложности: спортивно-оздоровительный этап
Возрастная адресация: с 7 до 17 лет
Срок реализации программы – 1 год*

*Автор-составитель:
Перминова Н.И., к.п.н.,
МС СССР по художественной гимнастике,
инструктор-методист МБУ ДО ДЮСШ*

*Соавтор: Тренер-преподаватель
Томилиן Илья Борисович*

*Горноуральский городской округ
2022 год*

ОГЛАВЛЕНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Страница
I.	Пояснительная записка	3
1.1.	Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.	3
1.2.	Адресат, объем и срок реализации Программы	8
1.7.	Основные формы занятий	16
1.8.	Цель, задачи Программы и ожидаемые результаты	16
II.	Содержание дополнительной образовательной общеразвивающей программы.	22
2.1.	Учебный план	22
III.	Методическая часть Программы	26
3.1.	Содержание и методика реализации программного материала по предметным областям	26
3.1.1.	Теоретическая подготовка	27
3.1.2.	Практическая часть	27
3.1.3.	Требования к технике безопасности в процессе реализации образовательной Программы	39
IV.	Воспитательная работа	43
V.	Форма аттестации/контроль и оценочный материал	46
VI.	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации	48
VII.	Система условий реализации Программы	52
7.1..	Материально-технические условия	52
7.2..	Информационно-методические условия	53
7.3.	Кадровое обеспечение	53
	Список литературы	54

I. Пояснительная записка.

1.1. Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по легкой атлетике

Дополнительная общеобразовательная программа – физкультурно-спортивной направленности по легкой атлетике (далее – программа) адаптирована для занятий детей лёгкой атлетикой с учётом материально-технической базы школы. Обучение осуществляется в спортивных группах, наполняемость которых регулируется требованиями этапа подготовки, правилами техники безопасности, санитарно-гигиеническими нормами и закреплена приказом МБОУ ДО ДЮСШ.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы «Легкая атлетика» – физкультурно-спортивная. Она нацелена на приобретение детьми теоретических, практических навыков в легкой атлетике и ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа включает в себя следующие предметные области: теорию и методику физической культуры и спорта; общую и специальную физическую подготовку; избранный вид спорта; другие виды спорта и подвижные игры.

Программа составлена в соответствии со следующими **нормативными документами:**

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (далее – Концепция).

3. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), (Приложение к Письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09 -3242).

4. Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок).).

5. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее - Целевая модель).

6. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

7. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

8. Приказом Минпросвещения РФ от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по ДОП»).

9. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».

10. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», (приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196).

11. Профессионального стандарта педагог дополнительного образования детей и взрослых (Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298н).

12. Уставом МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» Горноуральского городского округа.

13. Локальными актами, регламентирующими образовательную деятельность.

Направленность Программы - на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Настоящая программа содержит все нормативные, методические и другие положения и принципы работы на спортивно- оздоровительном этапе подготовки, так как дети, начиная заниматься лёгкой атлетикой, в течение года должны пройти курс ознакомления с разными видами лёгкой атлетики, основами многоэтапной подготовки и в дальнейшем определиться с более глубокой специализацией. Лишь после спортивно- оздоровительного этапа подготовки появляются предпосылки для дальнейшей специализации в определённом виде лёгкой атлетики или для окончания обучения. Данная программа по лёгкой атлетике адаптирована для занятий детей и подростков лёгкой атлетикой с учётом материально-технической базы школы. Обучение осуществляется в спортивных группах, наполняемость которых регулируется требованиями этапа подготовки, правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами и закреплена приказом МБОУ ДО ДЮСШ.

Актуальность Программы обусловлена тем, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие и физическую подготовленность, ввиду чего они не проходят отбор в спортивные секции. В

виду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах. Организация и введение в спортивной школе СОГ помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков. С целью максимального охвата обучающихся, желающих заниматься физической культурой и спортом и разработана данная программа.

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно - сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Данная программа разработана с учётом **принципов** самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности.

Физическое воспитание учащихся в общеобразовательном учреждении и учреждении дополнительного образования представляет собой единую систему, составными частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В связи с этим, в данную программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования и эстафеты, посвящённые данной теме, а также посещение спортивных соревнований.

Отличительные особенности Программы заключаются в том, что в связи с особыми условиями ее реализации (группы формируются на базе малокомплектной школы поселка Черноисточинск, где дополнительное образование детей осуществляется круглогодично, и дети посещают около 19 кружков, в том числе и спортивно-оздоровительной направленности) обучающиеся объединяются в одну разновозрастную группу от 7 до 17 лет. Основной формой организации учебного взаимодействия на занятиях является работа в микрогруппах разной численности. В разновозрастной группе принимается во внимание разный биологический возраст учеников и их физические возможности.

Нагрузка подбирается индивидуально для разной возрастной группы обучающихся, но с расчетом относительно одновременного окончания выполнения задания всеми обучающимися.

Кроме этого занятия строятся на интегрированной основе с широким использованием игровых методов, что позволяет устранить разного рода перегрузки. Программа предусматривает включение родителей в активную

совместную деятельность с детьми через участие в спортивных состязаниях и праздниках.

В программе использованы данные спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Новизна Программы заключается в том, что содержание тем и разделов Программы подобраны с учетом имеющейся материальной базы Пригородного района Горноуральского городского округа (сельская местность) и местных климатических условий. Содержание учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить значительно больше желающих заниматься этим видом спорта и включает, кроме практических умений, теоретические знания по легкой атлетике.

Данная Программа включает в себя не только обучение технике бега и прыжков, но и является лучшим средством развития физических качеств, способствует воспитанию силы воли и физической выносливости, создаёт прекрасные условия для укрепления опорно – двигательного аппарата и сердечно – сосудистой системы средствами ОФП.

1.2. Адресат, объем и срок реализации Программы:

На спортивно-оздоровительный этап подготовки по легкой атлетике зачисляются дети 7-17 лет, желающие заниматься легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Возрастные физиологические особенности детей 7-10 лет.

У детей в возрасте 7-10 лет преобладают процессы созревания и укрепления тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда. Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90 % общего объёма двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека,

осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

В детском возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличивается вес, мышечная масса. В процессе развития человека ЧСС уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близких к показателям взрослых. ЧСС с 85-90 уд/мин в 7 лет снижается до 70-76 уд/мин. Развивая физические качества ребёнка в начальном тренировочном периоде, следует руководствоваться обобщениями отечественных и зарубежных учёных, а также собственным опытом в определении наиболее оптимальных сроков для развития тех или иных физических качеств.

Так, например, рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет и только с 12 до 14 лет темпы её роста заметно увеличиваются.

Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет, однако интенсивное развитие этого качества происходит от 9 до 11 лет и в момент полового созревания, начиная с 11-12 до 14-15 лет, а у мальчиков продолжается и позже.

Наибольший естественный прирост скоростно-силовых качеств приходится на возраст от 10-12 лет.

Рост гибкости увеличивается от 6 до 10 лет. В детском возрасте позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов. Суставно-связочный аппарат очень эластичен, но недостаточно прочен.

Из всего вышесказанного следует вывод, что данный период подготовки юных легкоатлетов является наиболее подходящим (сенситивным) для развития гибкости, быстроты и общей (аэробной) выносливости, благоприятным для начала формирования скоростно-силовых качеств, спортивного характера, поиска талантливых в спортивном

отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одарённости.

Возрастные физиологические особенности детей 11-13 лет

Мышечная система у детей 11-13 лет способна к интенсивному развитию, что выражается в увеличении объема мышц и мышечной силы. Но это развитие происходит не само по себе, а в связи с достаточным количеством движений и мышечной работы. Опорно-двигательный аппарат в возрасте 13-ти лет способен выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу, что обусловлено нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц. К 13-ти годам заканчивается формирование всех отделов двигательного анализатора, которое особенно интенсивно происходит в возрасте 7-12 лет. В процессе развития опорно-двигательного аппарата изменяются двигательные качества мышц: быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит не равномерно. Прежде всего, развиваются быстрота и ловкость движений. Быстрота определяется тремя показателями: скоростью одиночного движения, временем двигательной реакции и частотой движений.

До 13 лет завершается в основном развитие ловкости. В последнюю очередь совершенствуются способности быстро решать двигательные задачи в различных ситуациях. Наиболее значительные темпы увеличения показателей гибкости в движениях, совершаемых с участием крупных звеньев тела (например, в предельных наклонах туловища), наблюдаются, как правило, до 13-летнего возраста. Затем эти показатели стабилизируются и, если не выполнять упражнений, направленно воздействующих на гибкость, начинают значительно уменьшаться. Наибольший прирост силы наблюдается в 10-12 лет.

Позже других физических качеств развивается выносливость. Существуют возрастные, половые и индивидуальные отличия выносливости.

Интенсивный прирост выносливости к динамической работе наблюдается с 11-12 лет. Также интенсивно с 11-12 лет возрастает выносливость к статическим нагрузкам.

Возрастные физиологические особенности детей 14-17 лет.

Одним из основных критериев биологического возраста считается скелетная зрелость, или «костный» возраст. В 15-18 лет наблюдается значительное усиление роста позвоночника, продолжающееся до периода полного развития. Быстрее всех отделов позвоночника развивается поясничный, а медленнее – шейный. Окончательной высоты позвоночник достигает к 25 годам. Рост позвоночника по сравнению с ростом тела отстает. Это объясняется тем, что конечности растут быстрее позвоночника. В 15-16 лет начинается окостенение верхних и нижних поверхностей позвонков, грудины и срастание ее с ребрами. Позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться, они уже менее подвержены деформации и способны выдерживать даже значительные нагрузки. К 15-16 годам срастаются нижние сегменты тела грудины. В 15-17 лет увеличивается преимущественно подвижность грудной клетки в отличие от предыдущих периодов роста грудной клетки.

К 17-18 годам сформирована высоко дифференцированная структура мышечного волокна, происходит увеличение массы мышечных тканей за счет роста диаметра мышечного волокна. Установлено, что поперечник двуглавой мышцы плеча к 6 годам увеличивается в 4-5 раз, а к 17 годам в 6-8 раз. Увеличение массы мышц с возрастом происходит неравномерно. С 15 лет начинается ее бурное увеличение, которое сопровождается быстрым приростом массы сердца. Вес мышечной массы достигает к 15 годам 32% веса тела, а к 17-18 годам - взрослого уровня 44% (Солодков А.С., Сологуб Е.Б., 2001).

Более высокие темпы роста характерны для мышц нижних конечностей по сравнению с мышцами верхних конечностей. Ярко выражены половые

различия по мышечному и жировому компонентам: масса мышц (по отношению к массе тела) у девушек приблизительно на 13% меньше, чем у юношей, а масса жировой ткани примерно на 10% больше. Различие в мышечной силе с возрастом увеличивается: в 15 лет разница составляет 8-10 кг, в 18 лет – 15-20 кг. Увеличение веса тела у девушек происходит более интенсивно, чем рост мышечной силы. В тоже время у девушек, по сравнению с юношами, выше точность и координация движений (Агаджанян Н.А., 1998).

Опорно-двигательный аппарат у старших школьников способен выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу, что обусловлено нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц.

Значительно меняются в процессе онтогенеза функциональные свойства мышц. Увеличиваются возбудимость и лабильность мышечной ткани

В процессе развития опорно-двигательного аппарата изменяются двигательные качества мышц: быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит не равномерно. Прежде всего, развиваются быстрота и ловкость движений.

Зрительная система в этом возрасте достигает функциональной зрелости. Глаза становятся соразмерными, т.е. длина зрительной оси глаза соответствует преломляющей силе, и фокусирование лучей происходит непосредственно на сетчатке. Заметно повышается острота зрения, расширяется поле зрения. В 15-18 лет зрачковый рефлекс на свет достигает взрослых величин. Совершенствование зрительной сенсорной системы позволяет значительно улучшить ориентацию в пространстве, выделение значимой информации из потока внешних сигналов. Это, в свою очередь, повышает точность и координацию движений. Вестибулярная система в 15-16 лет часто проявляется недостаточной способностью к сохранению

равновесия на подвижной опоре. После 16 лет способность поддерживать равновесие значительно улучшается и стабилизируется.

В этом возрасте полностью формируется система кровообращения. Растут масса и объем сердца. Минутный объем крови увеличивается, главным образом, за счет возросшего систолического объема, который в период с 11 до 17 лет нарастает от 46 мл до 60-70 мл. За счет увеличенного систолического объема крови и повышения тонуса парасимпатического отдела нервной системы происходит дальнейшее снижение частоты сердечных сокращений.

С развитием проводящей системы сердца различные показатели ЭКГ в старшем школьном возрасте приближаются к показателям взрослого организма.

Нарастает величина артериального давления. Минимальное (диастолическое) давление увеличивается в меньшей степени, чем максимальное (систолическое) давление, поэтому растет их разность. Такие изменения улучшают кровоснабжение различных органов тела.

Сила по своей сути является способностью подростка справляться с внешними сопротивлениями или противостоять ему посредством мышечных усилий (напряжений). Одним из наиболее благоприятных периодов развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13-14 до 17-18 лет, а у девочек и девушек – от 11-12 до 15-16 лет. Этому в большой степени соответствует доля мышечной массы к общей массе тела (к 10-11 годам она составляет примерно 24%, к 14-15 годам – 32%, а к 17-18 годам – 46%). Важно заметить, что в данные отрезки времени силовые способности в большей степени поддаются целенаправленным воздействиям. При развитии силы необходимо учитывать морфофункциональные возможности подрастающего организма.

Самыми благоприятными периодами развития скоростных способностей, как у мальчиков, так и у девочек считается возраст от 7 до 11 лет. Чуть в меньшем темпе рост разных показателей быстроты

продолжается с 11 до 14-15 лет. В этом возрасте практически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной чистоты движений. Гендерная принадлежность, по мнению Матвеева Л.П., в уровне развития скоростных способностей невелика до среднего школьного возраста. Позднее юноши начинают опережать девушек, в частности, показателях быстроты целостных двигательных действий - бег, плавание, футбол и т.д.

Выносливость представляет собой способность справляться с физическим утомлением в ходе мышечной деятельности. Развитие выносливости бурно начинается в дошкольном возрасте и продолжается до 30 лет. Самый интенсивный прирост можно наблюдать с 14 до 20 лет. Ключевая задача в развитии выносливости детей школьного возраста, как считает Лях В.И., заключается в создании условий для постоянного повышения общей выносливости на основе разных видов двигательной деятельности, разработанных для освоения в обязательных программах физического воспитания.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных школах.

Обучение осуществляется в спортивных группах, наполняемостью от 12 до 25 человек, которое регулируется требованиями подготовки, правилами техники безопасности на занятиях, санитарно-гигиеническими нормами и закреплена приказом МБУ ДО ДЮСШ (табл. 1).

Таблица 1

Требования по формированию групп на спортивно-оздоровительном этапе

Режим тренировочной работы и требования по	Минимальный возраст для зачисления	Максим. количество во учебных часов в	Требования для зачисления	Требования на конец учебного года	Наполняемость групп

физической подготовке. Год обучения		неделю			
СОЭ (1 год)	7 – 17 лет	6	Медицинский допуск (справка) Заявление от родителей (законных представителей) Свидетельство о рождении	Выполнение нормативов по ОФП	от 12 до 25 чел.

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в ДЮСШ обучающихся, так и обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности проходить обучение на других этапах подготовки, но желающие заниматься избранным видом спорта. Группы детей разного биологического возраста можно разделить 2 способами: по возрасту и по уровню физической подготовленности. При разделении по возрасту, все обучающиеся делятся на микрогруппы. Каждая подгруппа выполняет учебное задание и нагрузку, соответствующую их возрасту. При делении по уровню физической подготовленности, ученики делятся на подгруппы независимо от возраста на тех, у кого хорошо развиты физические качества и на тех, кто владеет спортивной техникой движений.

Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала.

Спортивно-оздоровительный этап служит выявлению у юных спортсменов их способностей и интереса к занятиям лёгкой атлетикой, а также возможностей для дальнейшего формирования специальных способностей в избранном виде лёгкой атлетики. Учитывая то, что у каждого ребёнка свои особенности телосложения и свои особенности организма, вся тренировочная деятельность на данном этапе должна быть, подчинена развитию природных задатков и выявлению пригодности для дальнейшего спортивного совершенствования.

Срок реализации программы: Продолжительность этапа 1 год. В спортивно-оздоровительных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов.

1.3. Основные формы занятий:

- ✓ групповые теоретические и практические занятия;
- ✓ занятия по индивидуальным планам и домашние задания;
- ✓ участие в спортивных, спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятиях, а также посещение таких мероприятий более высокого уровня;
- ✓ просмотр видеоматериалов;
- ✓ проведение праздников, нетрадиционных массовых мероприятий, игр, дней Здоровья;
- ✓ педагогический контроль подготовленности.
- ✓ сдача контрольных нормативов.

В течение всего тренировочного процесса учащимся дополнительно рекомендуется проведение самостоятельных занятий дома, предлагается методический материал для выбора заданий.

1.4. Цели, задачи Программы и ожидаемые результаты

Цель дополнительной образовательной программы: повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни, формирование умений и навыков для дальнейшего развития в избранном виде спорта; создание условий для развития физических качеств и способностей, обучение детей легкой атлетикой в доступной для них форме, а также изучение основ техники и тактики легкой атлетики.

Работа с детьми традиционно осуществляется в нескольких направлениях: образовательном, оздоровительном и воспитательном.

Задачи:

7-10 лет***Обучающие:***

- ✓ освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни;
- ✓ обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой;
- ✓ обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Развивающие:

- ✓ развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- ✓ развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

Воспитательные:

- ✓ воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;
- ✓ воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- ✓ воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- ✓ воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Все эти меры в целом будут способствовать формированию у детей гражданско-патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции.

11-13 лет**Задачи:****Обучающие:**

- ✓ обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- ✓ развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- ✓ обучить правильному выполнению легкоатлетических упражнений;
- ✓ обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Развивающие:

- ✓ развивать двигательную активность за счет направленного развития основных физических качеств и физических способностей (быстроту, гибкость, силу, выносливость, координационные способности);
- ✓ развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм;
- ✓ совершенствовать спортивные навыки.
- ✓ создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

Воспитательные:

- ✓ воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.
- ✓ воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

- ✓ воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;

- ✓ воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

14 - 17 лет

Задачи:

Обучающие:

- ✓ освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни;

- ✓ обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой;

- ✓ обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Развивающие:

- ✓ развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;

- ✓ развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

Воспитательные:

- ✓ воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.

- ✓ воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

✓ воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;

✓ воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Все эти меры в целом будут способствовать формированию у детей гражданско-патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции.

В результате освоения содержания программного материала, обучающиеся будут:

Знать и иметь представление:

- о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах её регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма.
- знать простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике;
- знать правила подвижных игр.

Уметь:

- делать самоанализ;
- играть в различные подвижные игры.
- выполнять игровые действия в мини-футболе и баскетболе, играть по упрощённым правилам.
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях.
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях.

Знать и понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- способы закаливания организма;

Уметь:

- выполнять гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх (футболе и баскетболе);

- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг

Ожидаемые результаты:

- ✓ оздоровление, физическое и психическое развитие учащихся;
- ✓ укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;

- ✓ приобретение жизненно важных двигательных навыков и умений;

- ✓ закалка, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды: развитие компенсаторных функций организма, снижение уровня заболеваемости учащихся;

- ✓ умение применять полученные знания о физической культуре и спорте в формировании здорового образа жизни и в самостоятельных занятиях;

- ✓ комплектование групп начальной подготовки по легкой атлетике.

Формы подведения итогов:

1. Наблюдения тренера-преподавателя за учащимися во время занятий:

- ✓ общая культура;
- ✓ аккуратность;
- ✓ содержание в порядке инвентаря и личных вещей;
- ✓ реакция на замечания и поощрения;
- ✓ выполнение санитарных норм и правил техники безопасности;
- ✓ трудолюбие;
- ✓ коммуникабельность.

2. Формы занятий при подведении итогов:

- ✓ соревнования;
- ✓ зачеты;
- ✓ игры;
- ✓ эстафеты.

3. Выполнение норм по технической подготовке:

- ✓ соревнования,
- ✓ контрольные тесты.

4. Ведение документации при подведении итогов:

- ✓ протоколы контрольных нормативов;
- ✓ протоколы соревнований.

II. Содержание дополнительной образовательной общеразвивающей программы

2.1. Учебный план

На спортивно- оздоровительный этап зачисляются дети 7 - 17 лет, желающие заниматься спортом, имеющие письменное разрешение (справку) от участкового педиатра. Родители должны представить письменное заявление директору школы с просьбой зачислить ребёнка в состав обучающихся школы. Продолжительность одного занятия в группе СО не

может превышать 2-х учебных часов с обязательным перерывом (10 мин) после 1 часа занятий. Учебный план рассчитан на 36 недель.

Тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, 6 часов в неделю.

Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы рекомендуется планировать с учетом погодных условий и календаря соревнований (табл.2).

Таблица 2

**Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам
учебной программы**

№ п/п	Содержание занятия	Итого часов
1.	Теория	6
2.	ОФП	162
3.	СФП	18
4.	Контрольные испытания	4
5.	Участие в соревнованиях и прикидках	8
6.	ТТП	18
Итого часов:		216

На этапе СО осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники видов лёгкой атлетики, выбор дальнейшей спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для последующего зачисления на этап начальной подготовки, либо после прохождения реабилитации после проблем со здоровьем, вернуться в исходную группу на любой этап обучения.

Средства легкой атлетики, подвижных игр и элементы гимнастики рекомендуется использовать в течение всего учебного года. А элементы спортивных игр и акробатики преимущественно в холодное время года, когда тренировочные занятия проводятся в помещении.

Теоретические сведения сообщаются в течение 5-7 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения. В сентябре и январе проводится общий инструктаж учащихся по технике безопасности с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале учета тренировочных занятий.

Участие в соревнованиях планируется с учетом утвержденного календаря соревнований для данной возрастной категории (*табл. 3*).

Таблица 3

Примерный годовой план-график распределения учебного материала

№ п/п	Содержание занятия	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого часов
1.	Теория	1	1	1	1	1	1							6
2.	ОФП	17	20	19	21	15	17	22	21	10	-	-	-	162
3.	СФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18
4.	Контрольные испытания	2						2						4
5.	Участие в соревнованиях и прикидках	2	1	2					1	2				8
6.	ТТП	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18
	Итого часов:	26	26	26	26	20	22	26	26	18	-	-	-	216

III. Методическая часть

Программы

3.1. Содержание и методика реализации программного материала по предметным областям

Детская спортивная школа является учреждением дополнительного образования со своими специфическими целями и задачами. Понятие «дополнительное образование» подразумевает процесс воспитания и гармоничного развития личности. Основное предназначение дополнительного образования - удовлетворять постоянно изменяющиеся индивидуальные, социокультурные и образовательные потребности детей.

В условиях ДЮСШ в процессе совместной деятельности взрослого (тренера-преподавателя) и ребёнка, подростка (учащегося) происходит развитие не только физических и двигательных качеств, достижение определённого уровня спортивной подготовленности и спортивных результатов, но и развитие нравственных качеств, расширение кругозора, формирование собственного мировоззрения, повышение интеллектуального уровня. Поэтому, обращаясь к конкретным задачам развития определённых навыков в спорте, необходимо помнить о приоритетности воспитания личности. Важно умение ненавязчиво помогать ребёнку в реализации его потенциальных возможностей и потребностей в решении своих личных проблем в спорте, эмоционально и психически поддерживать его. Очень важной формой воспитания гармонически развитой, самостоятельно мыслящей и эрудированной личности, осознанно идущей к достижению спортивных результатов, является правильная и полная реализация одного из основных разделов учебной программы – «Теоретическая подготовка».

В процессе обучения в спортивной школе учащиеся должны приобрести необходимые знания, способствующие овладению умениями и навыками в избранном виде спорта. К изучению раздела «теоретическая подготовка» следует привлекать медицинский персонал школы, а также психолога. Занятия по теоретической подготовке в группах следует

проводить в виде коротких бесед, пояснений, рассказов до начала тренировки или в конце её, а также во время отдыха, поездки на соревнования, в походах, в лагере и т.д. Очень большую роль играют встречи с известными спортсменами и просмотр, и обсуждение крупных соревнований с участием знаменитых спортсменов страны и Мира, также с участием ведущих спортсменов города, области и спортивной школы. Очень важны лекции и беседы медработников школы.

3.1.1. Теоретическая подготовка.

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Изменение роста, веса и силы мышц.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Контроль над правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

Названия и правила подвижных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

3.1.2. Практическая часть:

Раздел: ОФП

1. Лёгкая атлетика.

Теоретические знания:

- Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой.
- Простейшие упражнения на освоение техники.
- Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой.
- Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой.
- Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике.

Практические умения:

1.1. Ходьба и бег, кроссовая подготовка.

- закрепление навыка правильной осанки;
- закрепление навыка правильной осанки;
- ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах;
- ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы;
- ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров;
- ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения;
- ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий;
- ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий.
- обучение основам техники легкоатлетических упражнений.
- специальные беговые легкоатлетические упражнения.

1.2. Прыжки.

- пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания, спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину;
- пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания, спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину;
- прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей;
- прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой;
- упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами;
- упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

1.3. Метание и ловля

- подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли;
- упражнения в жонглировании мячами;
- метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой;
- метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи.

1.4. Упражнения на развитие физических качеств:

7-10 лет

Выносливость:

- равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500 м.;
- чередование ходьбы и бега до 1000 м.

Быстрота:

- повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м).

Скоростно-силовые способности:

- повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м.;
- повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.

11-13 лет.

Знать и иметь представление:

- о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах её регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма.
- знать простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике;
- знать правила подвижных игр.

Уметь:

- делать самоанализ;
- играть в различные подвижные игры.
- выполнять игровые действия в мини-футболе и баскетболе, играть по упрощённым правилам.
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях.
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях.

14-17 лет

Ловкость:

- бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре;
- прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.

Скоростно-силовые качества:

- бег по наклонной плоскости;
- многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см.;

- броски набивных мячей массой до 1 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

Выносливость:

- равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности;
- равномерный бег, чередующийся с ходьбой до 1,5 км.;
- равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с равномерным бегом в режиме большой интенсивности до 200м.

Быстрота:

- повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров.

2. Гимнастика с элементами акробатики:

Теоретические знания:

- правила поведения и меры безопасности на занятиях;
- простейшие упражнения на освоение техники;
- гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий гимнастикой;
- причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

Практические умения:

1.1. Прикладные упражнения.

- простейшие виды построений и перестроений;
- основные положения и движения рук, ног и туловища без предметов и с предметами;
- упражнения разностороннего воздействия для плечевого пояса, туловища и ног, проводимые с музыкальным сопровождением и без него;
- доступные упражнения в смешанных и простых висах с различными хватами;
- смешанные упоры и различные передвижения в них на полу, гимнастических матах, скамейках;

- лазание в различных направлениях в смешанных и простых висах на гимнастической стенке.
- перелезания через препятствия;
- упражнения в равновесии на мате и в движении с уменьшением площади опоры, увеличением высоты опоры, изменением исходного положения, выполнением движений руками, ногами, туловищем, поворотом, изменением скорости передвижения;
- преодоление полос препятствий с использованием навыков прикладных гимнастических видов движений.

7-10; 11-13 лет:

Упражнения на развитие гибкости:

- ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами;
- ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами;
- выпады и полу шпагаты на месте;
- «выкруты» со скакалкой.

Упражнения на развитие ловкости и координации:

- произвольное преодоление простых препятствий;
- передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе;
- ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы по заданию.
- упражнения на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление в стойках на ногах для рук, головы, туловища, в седах и положениях лёжа;
- упражнения на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление в стойках на ногах для рук, головы, туловища, в седах и положениях лёжа.

Упражнения на формирование осанки:

- упражнения на проверку осанки, ходьба на носках, ходьба с заданной осанкой, виды стилизованной ходьбы.

Упражнения для развития силовых способностей:

- динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги.
- упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений, с включением в работу основных мышечных групп.

14-17 лет:

Упражнения для развития гибкости:

- высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях;
- высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.

Упражнения на развитие ловкости и координации

- преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т. д.;
- комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями ногами и руками;
- равновесие типа «ласточка» на широкой и ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений; воспроизведение поз по заказу и словесному описанию;
- упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие;
- упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; «выключение» и «включение» звеньев, полное расслабление всех мышц.

Упражнения на формирование осанки:

- комплексы корригирующих упражнений; на контроль ощущений в постановке головы, плеч, позвоночного столба;

- передвижения с заданной осанкой; ходьба под музыкальное сопровождение, танцевальные движения.

Упражнения на развитие силовых способностей:

- лазание по гимнастической стенке (комплексы упражнений с различной направленностью передвижений) по наклонной гимнастической скамейке (в упоре на коленях и в упоре присев);
- перелезание через препятствия с опорой на руки;
- подтягивание в висе лёжа;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.
- комплексы упражнений с гантелями (малыми), набивными мячами (до 1 кг);
- прыжковые упражнения; многоскоки; прыжки с продвижением поочерёдно на правой и левой; прыжки вверх и вперёд толчком одной и двумя ногами одновременно.

3. Подвижные игры.

Тренер-преподаватель выбирает самостоятельно:

- индивидуальные, парные, коллективные игры;
- игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений;
- подготовительные игры к баскетболу, футболу и другие.
- эстафеты

3.1. Примерный перечень подвижных игр для 7-10 лет:

«Чья команда быстрее соберётся?», «Ровным кругом (затейники)», «Медведь и пчёлы», «У медведя во бору», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Лягушки и цапля», «Море волнуется», «Сделай фигуру», «Сторож», «Ловишка, бери ленту», «Два Мороза».

Игры-соревнования (эстафеты). Игровые задания: «Кто быстрее перенесёт кегли?», «Ходьба и бег с препятствиями» (по шнуру, по гимнастической скамейке), «Кто быстрее докатит обруч до флажка?», «Не намочи ног»

(пройти по кубам), «Построение и перестроение команд», «Найди, где спрятано», «Кто дольше?» (стойка на бревне на одной ноге), «Пройди и не урони» (пройти расстояние с мешочком на голове), «Покрути обруч», «Кто быстрее соберёт овощи?», «Переход через болото» (по дощечкам, кубам, бревну), «Кто быстрее?» (перетянуть шнур), «Кто первым доставит флажок?» (преодолевая препятствия), «Кто самый ловкий?» (проползти под дугой, пролезть в два обруча, перепрыгнуть «ручеек» и доставить пакет).

Игры со скакалками. Выполнить упражнения: «Кто быстрее?» (прыжки через скакалку, продвигаясь вперёд до условного места), «Кто дольше?» (прыжки через скакалку на месте), «Кто как умеет?» (каждый играющий показывает движения).

3.2. Примерный перечень подвижных игр для детей 11-13 лет:

«Чья команда быстрее соберётся?», «Ровным кругом (затейники)», «Медведь и пчёлы», «У медведя во бору», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Лягушки и цапля», «Море волнуется», «Сделай фигуру», «Сторож», «Ловишка, бери ленту», «Два Мороза».

Игры-соревнования (эстафеты). Игровые задания: «Кто быстрее перенесёт кегли?», «Ходьба и бег с препятствиями» (по шнуру, по гимнастической скамейке), «Кто быстрее докатит обруч до флажка?», «Не намочи ног» (пройти по кубам), «Построение и перестроение команд», «Найди, где спрятано», «Кто дольше?» (стойка на бревне на одной ноге), «Пройди и не урони» (пройти расстояние с мешочком на голове), «Покрути обруч», «Кто быстрее соберёт овощи?», «Переход через болото» (по дощечкам, кубам, бревну), «Кто быстрее?» (перетянуть шнур), «Кто первым доставит флажок?» (преодолевая препятствия), «Кто самый ловкий?» (проползти под дугой, пролезть в два обруча, перепрыгнуть «ручеек» и доставить пакет).

Игры со скакалками. Выполнить упражнения: «Кто быстрее?» (прыжки через скакалку, продвигаясь вперёд до условного места), «Кто дольше?» (прыжки через скакалку на месте), «Кто как умеет?» (каждый играющий показывает движения).

3.3. Примерный перечень подвижных игр для 14-17 лет:

«Охотник (и) и звери», «Рыбак и рыбки», «Бездомный заяц», «Кто быстрее?», «Ровным кругом» (сделай фигуру), «Совушка», «Карусель», «Зайцы и волк», «Кошка и мыши», «Пятнашки», «Не мочи ног», «Мышеловка», «Ловишки с мячом», «Космонавты», «Биты», «Не оставайся на полу» (земле), «Кого называли, тот ловит мяч», «Пожарные», «Кегли», «Колпак и палочка», «Караси и щука», «Камешки», «Пустое место».

Игры-соревнования (эстафеты). Игровые задания: «Пройди и не урони» (ходьба по доске или скамейке с мешочком на голове), «Не сходи со шнура» (прыжки на одной ноге по расположенному на полу шнуру), «Попади мячом в цель» (метание в горизонтальную цель), «Кто ловкий?» (бежать и нести шарик в ложке), «Канатоходец» (пройти по канату, положенному на полу, на четвереньках, опираясь руками о канат), «Кто дальше прыгнет?» (прыгнуть в длину с места через положенный на полу канат), «Чья команда сильнее?» (перетягивание каната), «Кто бросит дальше?» (метать правой и левой рукой вдаль), «Передай мяч» (передавать мяч над головой от первого члена команды к последнему - кто быстрее?), «Пронести мяч» (пройти определённое расстояние, ударяя мяч о пол), «Мяч о стенку» (ударять мяч о стенку и ловить его), «Попади мячом в кольцо» (с расстояния 2-3 м), «Перепрыгнули ручеёк» (перепрыгнуть через две положенные на расстоянии палки), «Бросаю-ловлю» (посчитаем вместе, сколько раз ты поймаешь мяч), «Кто быстрее?» (прыжки вперёд с мячом, зажатым между коленями), «Трудные препятствия» (пронести два ведёрка, наполненных водой; быстро перенести картошку в ложке).

4. Футбол

Теоретические знания:

- правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом;
- простейшие упражнения на освоение техники;
- игра по упрощённым правилам;

- гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом;
- причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

Элементы футбольной техники:

- различные виды бега: «змейкой»; бег с изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперёд; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т. п.;
- различные виды прыжков; подскоки;
- подвижные игры: «Ловишки», «Пятнашки», «Заморожу» и т. п.;
- пронося ногу над мячом, другой ногой подтолкнуть его на ход;
- игровое упражнение «Ну-ка, отними!» в паре с тренером-преподавателем;
- игровое упражнение «Ну-ка, отними!» в паре с тренером-преподавателем;
- ловля мяча, летящего на уровне груди (игроки подают мяч вратарю сначала руками - игровое упражнение «Горячая картошка»: вратарю во время ловли мяча необходимо подпрыгнуть вверх так, чтобы мяч оказался на уровне живота, - затем ногами);
- ловля низколетящего мяча (перемещаясь боком с одной стороны гимнастической скамейки к другой, отбивать ладонями брошенный тренером-преподавателем мяч с расстояния 2,5-3м.);
- приём катящегося мяча (перемещаться вдоль линии и отбивать ладонями, с широко расставленными пальцами, катящиеся мячи, которые поочередно посылают игроки ногами с расстояния 3-4м.);
- бросок мяча двумя руками: из-за головы; из-за плеча правой (левой) рукой; одной рукой сбоку низом;
- выбивание мяча в поле (пробежав несколько шагов, подбросить мяч невысоко вверх - вперёд и ударить по нему подъёмом ноги);

- перебрасывание мяча способом двумя руками из-за головы через сетку, стоя в паре;
- на точность: в ноги или на ход движущемуся партнёру.

Должны знать:

- ✓ правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом;
- ✓ правила игры и содержание инвентаря;
- ✓ простейшие упражнения на освоение техники;
- ✓ играть по упрощённым правилам;

5. Баскетбол

Теоретические знания:

- правила мини-баскетбола;
- оборудование и инвентарь;
- простейшие упражнения на освоение техники;
- игра по упрощённым правилам;
- гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий баскетболом;
- причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

Обучение приёмам техники:

- броски, ловля мячей, передача партнёру. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча;
- стойка, перемещение, остановки: смена направления движений; повороты, прыжки толчком одной и двумя ногами;
- игровые упражнения с малыми и большими (резиновыми) мячами;
- передача и ловля мяча: двумя руками на месте и в движении (шагом и бегом) без зрительного контроля; с остановкой, с приседанием, с изменением направления и скорости движения;
- ведение мяча: на месте, в движении, правой и левой рукой;

- обводка препятствий (партнёра) попеременно правой и левой рукой при пассивном и активном сопротивлении;
- броски: одной рукой от плеча и двумя руками над головой с места; одной рукой (правой, левой) после ведения (два шага); штрафные броски. Для девочек – бросок двумя руками от груди (без замаха, мяч выпускается над головой);
- выбивание, вырывание мяча, перехват мяча;
- финты (ложные движения): ознакомление с задачей приземления; без мяча с целью освободиться от защитника;
- сочетание приёмов техники. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Должны знать:

- правила игры в мини-баскетбол;
- правила техники безопасности на занятиях;
- правильно использовать и пользоваться инвентарём и оборудованием.

Должны уметь:

- овладеть приёмами техники (передача и ловля мяча, ведение мяча, бросок с места и после ведения);
- знать правила игры и участвовать в играх (в течение года в 4-5 играх);
- высота подскока. Выполняется на месте. Из двух попыток засчитывается лучшая.
- обводка области штрафного броска с броском, сек.
- штрафной бросок.

3.1.3. Требования к технике безопасности в процессе реализации Программы.

Общие требования безопасности:

В качестве тренера-преподавателя для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры.

К занятиям по виду спорта допускаются лица с 7 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Спортивный зал для занятий должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

На занятиях возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- ✓ значительные статические мышечные усилия;
- ✓ неточное, не координированное выполнение упражнений;
- ✓ нервно-эмоциональное напряжение;
- ✓ недостатки общей и специальной физической подготовки;
- ✓ для занятий обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму;

✓ о каждом несчастном случае во время занятий тренер – преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

✓ в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

✓ обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается, дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж;

✓ знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий:

➤ спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

➤ перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места для избранного вида спорта;

➤ освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура – не менее 15-17С, влажность – не более 30-40%;

➤ все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

➤ за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель;

➤ перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

- занятия избранным видом спорта в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию;
- занятия по избранному виду спорта должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;
- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу;
- на занятиях избранным видом спорта запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.);
- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения. Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончаний занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;
- проветрить спортивный зал;
- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
- проверить противопожарное состояние спортивного зала;
- выключить свет.

IV. Воспитательная работа.

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. С первых дней занятий тренер должен серьёзное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта. Главная задача в занятиях со спортсменами – развитие у детей и молодёжи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Воспитательная работа направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремлённой и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера

и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсменов на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов.

Со спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические темы.

Воспитательная работа в спортивно-оздоровительных группах направлена на создание условий для развития свободной и ответственной личности, условий, в которых мог бы сформироваться человек, ориентированный на добро и активное социальное взаимодействие, на здоровый образ жизни и на умение организовать свой досуг посредством занятий физкультурой и спортом, на получение достойного места в жизни.

Специфика воспитательной работы в спортивно-оздоровительных группах состоит в том, что весь процесс воспитания строится на тесном сотрудничестве тренера-преподавателя, классного руководителя в школе и родителей.

На протяжении всей работы они формируют у своих воспитанников чувство патриотизма и такие нравственные качества, как честность, доброжелательность, толерантность, упорство и дисциплинированность, чувство прекрасного, аккуратность и трудолюбие.

Основными формами совместной воспитательной работы являются:

- ✓ честование победителей соревнований и именинников;
- ✓ родительские собрания;
- ✓ тематические беседы;
- ✓ регулярное подведение итогов спортивной деятельности по группам.

Воспитательные средства:

- ✓ личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, объективность, здоровый образ жизни, справедливость) и его педагогическое мастерство;
- ✓ высокая организация тренировочного процесса;

- ✓ атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; наставническая и шефская работа старших учащихся с младшими;
- ✓ дружный коллектив;
- ✓ система морального стимулирования.

Воспитательная работа с детьми тесно связана и практически неотделима от общеобразовательной школы и семьи юных спортсменов. Главные воспитательные факторы в этой работе: личный пример, педагогическое мастерство тренера-преподавателя; творческая, интересная для детей организация тренировочной работы; формирование и укрепление коллектива; правильное моральное стимулирование; товарищеская взаимопомощь и взаимоподдержка.

Неразрывно с воспитательной работой связана и психологическая подготовка. На спортивно-оздоровительном этапе основной акцент делается на формирование устойчивого интереса к занятиям лёгкой атлетикой, правильную спортивную мотивацию, уважение к своему и другим тренерам отделения лёгкой атлетики, внимания, навыков самоконтроля. В воспитательной работе с группами СО в ДЮСШ используются такие формы, как совместные тренировки с ведущими спортсменами, присутствие младших воспитанников при торжественном вручении старшим знаков 1 спортивного разряда, КМС, проведение спортивных праздников, походов, встречи со знаменитыми спортсменами, шефство над спортсменами-ветеранами (табл. 4).

Таблица 4

Примерный план воспитательной работы

Задачи	Виды и формы деятельности
Организация воспитательной работы в группе	Создание спортивного коллектива. Определение целей, задач, методов и средств воспитательной работы.
Организационная работа	
	Набор и комплектование учебных групп. Оформление соответствующей

	документации. Проведение собраний в группе
Работа с родителями	
Привлечение родителей к воспитательному процессу	Проведение родительских собраний по темам: - организация тренировочного процесса; - посещаемость тренировочных занятий, дисциплина учащихся.
Культурно-массовая работа	
	Посещение спортивных мероприятий, проводимых в ДЮСШ.

V. Форма аттестации/контрольные и оценочные материалы

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с обучающимися на всех этапах многолетней подготовки.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности обучающихся путём:

- ✓ текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- ✓ выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся спортивно-оздоровительного этапа подготовки.

Задачи:

- ✓ определение уровня и учёт общей физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах подготовки является обязательным разделом Программы.

На каждом этапе подготовки осуществляется научно-методическое

сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной программы. Организуется входная диагностика (в начале учебного года), промежуточная аттестация (в конце первого полугодия), итоговая аттестация (в конце учебного года). После проведения диагностики оформляется протокол, что позволяет проследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов подготовки:

- ✓ стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- ✓ положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- ✓ выполнение норм ЕВСК;
- ✓ уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, скоростная выносливость, общая выносливость, специальная выносливость). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

Программа тестирования:

- бег 30м.- с высокого старта, сек.;

➤ челночный бег 3х10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линей старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде « марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее;

➤ прыжок в длину с места, см. - выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки;

➤ поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек., кол-во раз (девочки) - выполняющий упражнение лежит на спине на мате. Руки находятся за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата. Ноги нужно поднять и незначительно согнуть в коленях, при этом бедра должны располагаться в вертикальном положении, ступни прижаты партнером к полу. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрываем от поверхности;

➤ подтягивание (мальчики), кол-во раз - выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подборок выше перекладины.

VI. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития физических и личностных качеств обучающихся. Качественная оценка уровня теоретической и практической подготовки обучающихся по разделам программы осуществляется методом беседы и

наблюдения; в форме практических упражнений. С помощью текущего контроля определяются сильные и слабые стороны в тренировочном процессе. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

В процессе занятий каждый тренер-преподаватель должен систематически осуществлять педагогический контроль подготовленности занимающихся. Одним из основных методов такого контроля является наблюдение. Систематические наблюдения позволяют создать целостное представление как о группе в целом, так и о каждом занимающемся. Наблюдение позволяет тренерам-преподавателям оценить способности и возможности каждого занимающегося, определить пути обучения и воспитания с учётом особенностей индивидуального развития того или иного ученика. В первую очередь на каждом занятии необходимо осуществлять педагогический контроль за переносимостью учащимися физической нагрузки по внешним признакам утомления. Например, только по цвету лица, мимике, дыханию и т. д. можно сделать вывод о степени утомления и внести необходимые коррективы в занятия.

Метод опроса даёт тренерам-преподавателям, ведущим занятия, хорошую возможность получить информацию непосредственно от самих учащихся – до, во время, и после занятий: о самочувствии (боли в мышцах, в области сердца, в правом подреберье, особенно при беге, головные боли, головокружение и прочее), о настроении (желание или нежелание заниматься), *табл. 5*.

Таблица 5

**Система контроля и зачетные требования для
обучающихся спортивно-оздоровительного этапа подготовки
(7-17 лет)**

№ п/п	Разделы, темы	Формы занятий	Методы	Дидактический материал, Т	Форма подведения итогов

1.	Теоретическая подготовка: Техника безопасности и правила поведения на стадионе и в спортивном зале, на учебных занятиях. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц, изменение веса, роста и силы мышц.	Беседа	Словесный, демонстрационный	Памятки	Опрос
2.	Общая физическая подготовка (ОФП): 1. Лёгка атлетика. Закрепление навыка и совершенствование техники бега, прыжков, метания мяча. Преодоление полосы препятствий	Практическое занятие.	Словесный, наглядный, упражнения	Школьный стадион, теннисные мячи, свисток, секундомер	Практические занятия. Наблюдение Оценки. Объяснение ошибок, упражнения для исправления.
3.	2. Гимнастика с основами акробатики Различные висы, упоры, перелазание через препятствия, опорные прыжки, элементы акробатических упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Практическое занятие	Словесный, наглядный, упражнения	Гимнастические скамейки, маты, бревно, шведская стенка, скакалки, канат, перекладина	Практические занятия. Наблюдение Оценки. Объяснение ошибок, упражнения для исправления
4.	3. Подвижные игры, эстафеты, соревнования.	Игра	Соревновательный	Мячи, кегли, обручи, свисток, гимнастические палки, барьеры.	Наблюдение, оценки
5.	4 Баскетбол: Обучение приёмам техники. Броски и ловля мяча. Стойки и перемещения. Передачи, броски одной и двумя руками, финты (в парах и индивидуально).	Практическое занятие. Тренировка.	Словесный, наглядный, упражнения, тренировка.	Спортивный зал, баскетбольные щиты, мячи, свисток, секундомер	Практические занятия. Наблюдение Оценки. Объяснение ошибок, упражнения для

					исправления.
6.	5. Футбол: Элементы футбольной техники. Передвижения игроков по площадке. Удары по мячу. Остановка мяча ногой. Ведение мяча ногой.	Практическое занятие, тренировка	Словесный, наглядный, упражнения, тренировка.	Спортивный зал, школьный стадион, футбольное поле, мячи, свисток, секундомер	Спортивный зал, школьный стадион, футбольное поле, мячи, свисток, секундомер
7.	Контрольные нормативы по ОФП	Соревнование, Зачёт.	Соревнование, индивидуальный зачёт.	Спортивный зал, стадион, свисток, секундомер, мячи для метания, перекладина, линейка.	Наблюдения, оценки, протокол

Итоговый контроль проводится в конце обучения по Программе. Формой итогового контроля являются контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают в начале года с 1 по 15 октября и в конце учебного года с 1 по 15 мая на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3-х баллов оцениваются в 2 балла (таб. 6).

Спортсмену, сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП, в зачет идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

- ✓ отлично: от 18-20 баллов
- ✓ хорошо: от 15-17 баллов
- ✓ удовлетворительно: от 12-14 баллов
- ✓ неудовлетворительно: от 11 и ниже.

Таблица оценки подготовленности учащихся на спортивно-оздоровительном этапе

Нормативы	Баллы	7-9 лет		10-12 лет		13-15 лет		16-18 лет	
		Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
Бег – 30 м.	5	6,0	6,4	5,5	6,0	5,1	5,5	6,5	5,2
	4	6,5	6,7	6,0	6,2	5,5	6,0	5,3	5,7
	3	7,0	7,0	6,5	6,7	6,0	6,5	5,8	6,2
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	5	10	8	14	10	18	14	20	15
	4	8	6	10	8	14	14	16	12
	3	6	4	8	6	10	8	12	10
Прыжок в длину с места	5	140	130	155	145	175	165	200	185
	4	120	110	140	120	160	145	185	165
	3	100	90	120	110	140	130	165	150
Бег 500 м	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт
Челночный бег: 3 по 10м	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт

VII. Система условий реализации Программы

7.1. Материально-технические условия

Основной учебной базой для проведения занятий является стадионы школ района с беговыми дорожками, прыжковой ямой.

Для реализации данной программы необходимы:

1. Спортивный зал.
2. Школьная площадка.
3. Прыжковая яма.
4. Сектор для прыжков в высоту.

Спортивный инвентарь

1. Волейбольные мячи, мячи для метания.
2. Палочки эстафетные.
3. Стартовые колодки.
4. Гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося.
5. Гимнастические маты.

6. Гантели (1-3 кг.).
7. Футбольные, баскетбольные и теннисные мячи.
8. Набивные мячи.
9. Насос для накачивания мячей.
10. Рулетка.
11. Секундомер.
12. Грабли.

Спортивные снаряды:

1. Гимнастические скамейки – 5-7 штук.
2. Гимнастическая стенка – 3 пролетов.
3. Перекладины для подтягивания-5 штук.
4. Конусы -15 штук.

Дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре. Учебники по легкой атлетике. Методические пособия по легкой атлетике, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Разработанные и утвержденные тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовке.

7.2. Информационно-методические условия

Методические пособия по легкой атлетике, методике занятий и тренировок. Учебники по физической культуре. Использование слайдов и кинограмм.

7.3. Кадровое обеспечение

Данная программа реализуется тренером - преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Список литературы:

Для педагога:

1. Качашкин, В. М. Физическое воспитание в начальной школе: пособие для учителей/ В. М. Качашкин. – М.: «Просвещение» 1978. – 207 с.
- Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы., В. И. Лях. – М.: «Просвещение», 2011. - 190с.
2. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре, В. И. Ковальков. М.: «ВАКО», 2008. – 256 с.
3. 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).
4. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2003.-116 с.
5. Методика физического воспитания: пособие для учащихся школьных пед. училищ/ В. М. Качашкин. – М.: «Просвещение» 1968. – 304 с.
6. Методика физического воспитания с основами теории: учебное пособие для студентов пед. ин-тов и учащихся пед. уч-щ/ А. П. Матвеев, С. Б. Мельников. – М.: «Просвещение», 1991. – 191 с.
7. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом: учебник для студ. сред. проф. образования/ под ред. Т. Ю. Торочковой. – М.: «Академия», 2015. – 272 с.
8. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»/

Для обучающихся и родителей:

1. Светов, А. Физическая культура в семье/ А. Светов, Н. Школьников. – М.: «Физкультура и спорт» 1973. – 368 с.

2. Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития: Академия, Ко: Академия Холдинг, 2000.-224 с.:
3. Филин, В.П. Фомин Н.А. Основы юношеского спорта/ В.П. Филин, Н.А. Фомин.- М.: Физкультура и спорт, 2010.- 255 стр.
4. Королев Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. - М.: Мир атлетов, 2003. - 417 с.
5. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995.-91 с.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики;
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации;
3. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России.
4. Международный образовательный портал МААМ.RU [Электронный ресурс]<http://www.maam.ru/obrazovanie/fizkultura>, свободный.
5. Правила различных спортивных игр [Электронный ресурс] <http://sporttenles.boom.ru>, свободный.
6. Газета «Здоровье детей» [Электронный ресурс]<http://zdd.1september.ru>, свободный.
7. Легкая атлетика для детей [Электронный ресурс]<https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-dlya-detej.html>, свободный.
8. Официальные сайты Министерства образования Свердловской области; физической культуры и спорта Свердловской области; спорта и молодежной политики РФ: <http://www.minobraz.ru>; <http://minsport.midural.ru>; <http://www.minsport.gov.ru>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 634721627414093995837494482188458045512377282830

Владелец Мещерских Алексей Олегович

Действителен с 28.06.2023 по 27.06.2024