

Рассмотрено на
заседании МО учителей
физической культуры

Протокол № 3 от
«25» 04 2022 г.

Согласовано
заместитель директора по ВВВР
А. Г. Григорьева

«11» 05 2022 г.

Утверждаю
директор школы
Л. Н. Прогонюк



«05» 2022 г.

АДАптированная дополнительная общееобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Учимся бегать, прыгать, метать»

Возраст учащихся:	10-17 лет
Количество часов в год:	38
Срок реализации:	1 год
Педагоги, реализующие программу:	Кисилев Василий Юрьевич , педагог дополнительного образования

**Паспорт дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Учимся бегать, прыгать, метать»**
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 32 г. Сургута

Название программы	Учимся бегать, прыгать, метать
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
ФИО педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Киселев Василий Юрьевич
Год разработки	2022
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Утверждена директором МБОУ СОШ № 32 11.05.2022
Информация о наличии рецензии	Рецензии не имеет
Цель	формирование физической культуры учащихся через удовлетворение их индивидуальных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом посредством освоения основ легкой атлетики.
Задачи	<p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - расширить представления учащихся о легкоатлетическом спорте, как одном из основных видов спортивной деятельности человека; - узнать об адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержания оптимального функционального состояния; - обучить технике базовых движений; - овладеть навыками бега, прыжков, метания. <p>-формировать практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга с различной функциональной и социально-ориентированной направленностью.</p>

	<p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - расширить двигательный опыт засчет овладения двигательными действиями легкой атлетики и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни; - способствовать равномерному и гармоническому развитию всех мышечных групп, органов и систем человека, повышению его функциональных возможностей; - развить основные двигательные умения и навыки. <p>-укреплять здоровье школьников посредством развития физических качеств и совершенствование функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма посредством направленной обще прикладной и спортивно рекреационной подготовки.</p> <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способствовать воспитанию индивидуальных нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного развития, социальной активности средствами и методами спортивно- рекреационной деятельности. - воспитать чувство коллективизма, ответственность за полученное дело; - формировать основы здорового образа жизни(соблюдения правильного режима, культура питания и др.).
Ожидаемые результаты освоения программы	<ol style="list-style-type: none"> 1) Не менее 40% учащихся, освоивших программу, выполняют нормативы, соответствующие 2, 3 юн. разрядов; 2) Не менее 50% учащихся, освоивших программу, являются резервом сборной школы по лёгкой атлетике. 3) Учащиеся принимают участие в спортивных соревнованиях школьного и муниципального уровня.
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю /год	1 ч/н 38 ч/г
Возраст учащихся	10-17 лет
Формы занятий	учебно - тренировочная форма занятий, спортивные соревнования

Методическое обеспечение	
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<p>Физкультурно-спортивный зал (от 36*18 м до 42*24 м) - требуется 1 помещение на группу, используется 100% времени реализации программы;</p> <ul style="list-style-type: none">- Мат гимнастический - требуется 10 штук на группу, используется 100% времени реализации программы;- Перекладина гимнастическая (турник) - требуется 10 штук на группу, используется 100% времени реализации программы;- Гантели - требуется 25 пар на группу, используется 30% времени реализации программы;- Скакалка гимнастическая - требуется 25 единиц на группу, используется 50% времени реализации программы;- Палка гимнастическая - требуется 10 штук на группу, используется 30% времени реализации программы;- Мяч баскетбольный - требуется 15 штук на группу, используется 20% времени реализации программы;- Мяч волейбольный - требуется 15 штук на группу, используется 20% времени реализации программы.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Учимся бегать, прыгать, метать» имеет **физкультурно- спортивную направленность**. Уровень освоения программы базовый.

Программа составлена на основе следующих **нормативно-правовых документов**: Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (п.1,2,3,9 ст. 13; п.1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст.33, ст.34, ст.75); Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р); Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р); Приказ Минпросвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года); СП 2.4.3648–20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"; Приказ департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в ХМАО-Югре» № 1224 от 04.08.2016 года; Приказ Департамента образования Администрации г. Сургута от 14.09.2016 №5421/16 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам в учреждениях, подведомственных Департаменту образования Администрации г. Сургута; Учебный план дополнительного образования МБОУ СОШ №32.

Новизна данной образовательной программы заключается в том, что на ряду с освоением предметного содержания отмечается приоритет воспитательной работы в ходе учебно-тренировочного процесса, направленной на развитие морально-волевых и нравственных качеств занимающихся.

Данная **программа является актуальной и востребованной** для учащихся и их родителей, поскольку занятия легкой атлетики являются общедоступными, способствуют положительному оздоровительному эффекту, повышению социального статуса ребенка, профилактике вредных привычек и правонарушений.

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. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость и т.д. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно

вливают на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Аннотация. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Учимся бегать, прыгать, метать» имеет физкультурно- спортивную направленность. Уровень освоения программы базовый. 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. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость и т.д. 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.

Содержание данной программы дает возможность последовательно решать задачи физического воспитания детей на этапе обучения с 10 до 17 лет через занятия легкой атлетикой в группах дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности. В объединение дополнительного образования по программе «Учимся бегать, прыгать, метать» принимаются мальчики и девочки, допущенные школьным врачом к занятиям по физической культуре, проявляющие интерес и мотивацию к данной предметной области. Учащиеся должны иметь базовый уровень знаний в области занятий физической культурой, специальных способностей, определенной физической и практической подготовленности не требуется. Необходим учет возрастных особенностей занимающихся, их индивидуальных особенностей.

Срок реализации программы два года. Программа реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время. Продолжительность - 38 учебных недель.

Программа рассчитана на 38 часов.

Условия реализации программы. В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, в том числе и дети с ограниченными возможностями здоровья. Группы одно или разновозрастные. Количество детей в группе 15 человек. Для зачисления в группу необходимыми условиями наличие заключение врача о допуске к занятиям. Допускаются к занятиям в том числе и учащиеся с ограниченными возможностями здоровья с учетом их нозологий.

Выбранные формы, методы, средства, технологии обучения способствуют достижению цели и соответствуют поставленным задачами. В том заключается **педагогическая целесообразность** программы.

Кроме того, данная программа дополнительного образования способствует выполнению социального заказа общества:

прививать школьникам навыки здорового образа жизни и умения организовать свой досуг, потребность родителей в занятости их детей во второй половине дня.

Цель программы: формирование физической культуры учащихся через удовлетворение их индивидуальных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом посредством освоения основ легкой атлетики.

Задачи программы:

Обучающие:

- расширить представления учащихся о легкоатлетическом спорте, как одном из основных видов спортивной деятельности человека;
- узнать об адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержания оптимального функционального состояния;
- обучить технике базовых движений;
- овладеть навыками бега, прыжков, метания.
- формировать практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга с различной функциональной и социально-ориентированной направленностью.

Развивающие:

- расширить двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями легкой атлетики и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- способствовать равномерному и гармоническому развитию всех мышечных групп, органов и систем человека, повышению его функциональных возможностей; - развить основные двигательные умения и навыки.
- укреплять здоровье школьников посредством развития физических качеств и совершенствование функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма посредством направленной обще прикладной и спортивно рекреационной подготовки.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию индивидуальных нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного развития, социальной активности средствами и методами спортивно- рекреационной деятельности.
- воспитать чувство коллективизма, ответственность за полученное дело;
- формировать основы здорового образа жизни (соблюдения правильного режима, воздержание от алкогольных напитков,

курения и культура питания).

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих программ заключаются в том, что при проведении учебно-тренировочных занятий широко используется методика развития двигательных умений и навыков школьников на занятиях по легкой атлетике с применением межпредметных связей и информационных технологий. Данный подход означает, что при освоении школьниками техники бега, прыжков, метаний в качестве методических подходов предоставляются многократные повторения тех или иных действий и обосновываются физиологические и биомеханические основы движений (бега, прыжков, метаний). Это подразумевает применение аналогий из биологии, физики. Данная информация предоставляется в устной форме и в виде полиграфических пособий, методической литературы, видео-пособий и т.д.

Адресат программы. В объединение дополнительного образования по программе «Учимся бегать, прыгать, метать» принимаются мальчики и девочки, допущенные школьным врачом к занятиям по физической культуре, проявляющие интерес и мотивацию к данной предметной области. Учащиеся должны иметь базовый уровень знаний в области занятий физической культурой, специальных способностей, определенной физической и практической подготовленности не требуется. Возраст учащихся, участвующих в реализации данной программы 10-17 лет. Необходим учет возрастных особенностей занимающихся, их индивидуальных особенностей. Допускаются занятия детей с ограниченными возможностями здоровья.

Режим занятий. В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Группы разновозрастные. Возможно зачисление на второй год обучения без прохождения первого, по результату собеседования. Количество детей в группе 15 человек. Занятия проходят 40 мин. Расписание занятий составляется администрацией образовательной организации с учетом физиологических, возрастных особенностей организма и установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся и обучения их по общеобразовательным дисциплинам. Программа не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению ГИА по образовательным программам.

Срок реализации программы один год. Программа реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время. Продолжительность - 38 учебных недель. Программа рассчитана на 38 часов.

Программа предусматривает учебно - тренировочную форму занятий, спортивные соревнования. В планировании учтены закономерности формирования двигательных навыков, специфика легкой атлетики, содержание и методика физической подготовки, формирование базовых двигательных умений и навыков, периодизация учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочный процесс в каждой учебной группе строится на основе тематического плана и программы. Форма организации занятий – групповая.

Ожидаемые результаты освоения программы:

- 1) Не менее 40% учащихся, освоивших программу, выполняют нормативы, соответствующие 2, 3 юн. разрядов;
- 2) Не менее 50% учащихся, освоивших программу, являются резервом сборной школы по лёгкой атлетике.
- 3) Учащиеся принимают участие в спортивных соревнованиях школьного и муниципального уровня.

Формы подведения итогов реализации программы. Документальные формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- карты оценки результатов освоения программы;
- портфолио учащихся.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Разделы программы	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма аттестации/ контроля
1. Теоретическая и организационно методическая подготовка	2ч	2		анкетирование тестирование
2. Общефизическая подготовка	3 ч		3 ч	тестирование соревнования
3. Специальная подготовка	7 ч		7 ч	тестирование соревнования
4. Техничко-тактическая подготовка	24 ч		24 ч	тестирование соревнования
5. Контрольные испытания	2 ч		2 ч	тестирование соревнования
Итого	38 ч	2 ч	36 ч	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

На этом этапе 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 для зачисления на учебно-тренировочный этап.

1. Задачи на этапе подготовки

укрепление здоровья;

улучшение физического развития;

выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;

разносторонняя физическая подготовленность; овладение основами техники выполнения

упражнений; воспитание устойчивой психики.

ТЕОРИЯ

На *этапе начальной подготовки* основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов. - История развития лёгкой атлетики.

- Лёгкая атлетика в России и в мире
- Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние легкоатлетических упражнений на организм.
- Физиологические основы тренировки
- Основы техники видов лёгкой атлетики
- Основы методики обучения и тренировки - Планирование спортивной тренировки - Места занятий, оборудование и инвентарь.

Общая физическая подготовка

Развитие силы /силовая подготовка/

- Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений
- Упражнения с отягощениями / гантели, набивные мячи, вес партнера/
- Упражнения на снарядах и со снарядами
- Упражнения из других видов спорта
- Подвижные и спортивные игры

Развитие быстроты /скоростная подготовка/

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени
- Подвижные и спортивные игры

Развитие выносливости

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время
- время

- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /лыжи, коньки, плавание, ходьба/
- Подвижные спортивные игры

Развитие ловкости /координационная подготовка/

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений
- Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения
- Подвижные и спортивные игры
- ***Развитие гибкости***
- Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика/

Специальная физическая подготовка

Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов.

- Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов.
- Специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости).
- Специальные упражнения для овладения техникой: бега, прыжков и метания.
- Специальные упражнения в парах (с партнёром)

Обучение и совершенствование техники

В процессе тренировок юные спортсмены начинают знакомство с технической стороной видов лёгкой атлетики:

- бег на короткие, средние и длинные дистанции
- барьерный бег
- прыжки в длину
- прыжки в высоту
- метание мяча

На этом этапе необходимо:

- создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им; - научить частям (фазам или элементам) техники действия, не освоенным ранее; - предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники. Процесс обучения техники строится следующим образом:
- рассказ;

- показ;
- опробование.

Система контроля результативности программы: формы промежуточной и итоговой аттестации и средства выявления

Соревнования и прикидки (по календарю)

Первенство группы

- Первенство школы

Контрольно – нормативные требования

Сроки сдачи контрольно - переводных нормативов декабрь и май по программе общей физической подготовки.

Группы начальной подготовки

№	содержание	Метание мяча двумя руками снизу (набивной мяч 1 кг.)м.	Бег с/х 20с	Длина с места (См.)	Подтягивание смешанным хватом
1.	Тестирование приёмное	5 – 6 м	3.6 – 3.9	150 – 180	6 – 8 раз
2.	Тестирование полугодие	6 – 7 м	3.6 – 3.5	160 - 170	6 – 9 раз
3.	Тестирование переводное	7 - 8 м	3.5 – 3.4	170 – 175	7 – 10 раз

Психологическая подготовка

На этапе *начальной подготовки* основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

Воспитательная работа

Учебно – тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду,
- чувства ответственности за порученное дело,
- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога дополнительного образования;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива, правильное моральное стимулирование.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ

основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств. Возраст занимающихся от 10 до 17 лет. После каждого года обучения юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности.

Задачи на этапе подготовки:

- *укрепление здоровья;*
- *укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;*
- *развитие физических качеств (скоростных, силовых, скоростно-силовых, выносливости);* • *обучение основам техники видов легкой атлетики;*
- *начало участия в соревнованиях по отдельным видам легкоатлетического многоборья;*
- *овладение основами знаний по тренировке в многоборье;*
- *начало ведения спортивного дневника..*

ТЕОРИЯ

Изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки, занимающихся многоборьями, разбор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения и тренировки, просмотр видеофильмов, лекции по вопросам тренировки и обучения.

- История развития лёгкой атлетики.

- Лёгкая атлетика в России и в мире
- Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние легкоатлетических упражнений на организм.
- Физиологические основы тренировки
- Основы техники видов лёгкой атлетики
- Основы методики обучения и тренировки - Планирование спортивной тренировки - Места занятий, оборудование и инвентарь.

Общая физическая подготовка

Развитие силы /силовая подготовка/

- Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание, в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений
- Упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера/
- Упражнения на снарядах и со снарядами
- Упражнения из других видов спорта

Развитие быстроты /скоростная подготовка/

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени - Подвижные и спортивные игры

Развитие выносливости

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время
- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /лыжи, коньки, плавание, ходьба/ - Подвижные спортивные игры

Развитие ловкости /координационная подготовка/

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений

- Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/положения
- Подвижные и спортивные игры
- **Развитие гибкости**
- Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика/

Специальная физическая подготовка

- Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов.
- Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов.- Специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости).
- Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания.
- Специальные упражнения в парах (с партнёром) на месте и в движении

Обучение и совершенствование техники

В процессе тренировок спортсмены на учебно – тренировочном этапе уже знакомы с техникой видов лёгкой атлетики.

На этом этапе необходимо:

- создать чёткое представление о двигательном действии и установку на овладение им;
- научить частям (фазам или элементам) техники действия;
- предупредить или устранить ненужные движения и искажения техники.

Основной акцент ставится на совершенствовании техники двигательного действия

Система контроля результативности программы: формы промежуточной и итоговой аттестации и средства выявления

Соревнования и прикидки (по календарю)

Первенство группы

- Первенство школы

Контрольно – нормативные требования

Сроки сдачи контрольно - переводных нормативов декабрь и май.

Учебно-тренировочные группы (девочки)

№	содержание	Бег 20м с/х	Бег 30м с/х	Бег 30м в/с	Бег 60м в/с	Длина с/м (См.)	Длина с/м отталкивания (См.)	Тройной с/м (См.)
1.	Приёмное тестирование	3.4 – 3.2	4.6 – 4.8	5.8 – 6.0	-	140 - 180	300 - 320	470 - 500
2.	Контрольное тестирование 1 полугодие	3.2 – 3.0	4.4 – 4.6	5.6 – 5.8	9.8 – 10.0	180 - 190	330 - 350	500 - 530
3.	Контрольное переводное тестирование	3.0 – 2.9	4.3 – 4.5	5.5 – 5.7	9.4 – 9.6	195 - 185	345 - 355	580 - 550

Учебно-тренировочные группы (юноши)

№	содержание	Бег 20м с/х	Бег 30м с/х	Бег 30м в/с	Бег 60м в/с	Длина с/м (См.)	Длина с/м отталкивания (См.)	Тройной с/м (См.)
1.	Приёмное тестирование	3.2 – 3.0	4.7 – 4.5	5.7 – 5.3	-	180 - 190	320 - 340	490 - 520
2.	Контрольное тестирование 1 полугодие	3.0 – 3.1	4.4 – 4.6	5.6 – 5.8	10.0 – 10.2	185 - 195	325 - 345	500 - 530

3.	Контрольное переводное тестирование	3.0 – 2.9	4.3 – 4.5	5.5 – 5.7	9.6 – 9.8	187 - 197	330 - 350	540- 570
----	-------------------------------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	----------

Психологическая подготовка

На этапе занятий *учебно-тренировочных групп* внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

Инструкторская и судейская практика

Приобретение навыков судейства самостоятельной практикой проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Врачебный контроль

К занятиям допускаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний.

Учебно – тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду,
- высокой организованности и требовательности к себе,
- чувства ответственности за порученное дело,
- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям, - спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога дополнительного образования;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество);
- товарищеская взаимопомощь

**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной программы
«Учимся бегать, прыгать, метать»**

№ занятия	Раздел программы	Тема занятий	Дата и время по плану	Дата и время по факту	Кол-во часов по плану	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
1	Теоретическая и организационно-методическая подготовка	Вводный урок по технике безопасности. Общефизическая подготовка			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)
2	Технико-тактическая подготовка	Техника бега			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)
3	Специальная подготовка	Круговая тренировка			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)
4	Технико-тактическая подготовка	Прыжки в высоту			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)
5	Технико-тактическая подготовка	Техника метания			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)

6	Технико-тактическая подготовка	Прыжки в длину с разбега			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)
7	Специальная подготовка	Игровая тренировка			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)
8	Технико-тактическая подготовка	Техника бега, низкий старт			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)
9	ОФП	Общefизическая подготовка.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)
10	Технико-тактическая подготовка	Техника бега на средние дистанции			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)
11	Технико-тактическая подготовка	Техника метания			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)
12	Контрольные испытания	Первенство группы.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)

13	Теоретическая и организационно-методическая подготовка	Повторный инструктаж по технике безопасности Техника метания.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)
14	Технико-тактическая подготовка	Техника метания.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)
15	Специальная подготовка	Игровая тренировка			1	Учебно-тренировочное	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)
16	Технико-тактическая подготовка	Техника бега на средние дистанции			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)
17	Технико-тактическая подготовка	Техника метания			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)
18	Специальная подготовка	Круговая тренировка			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)
19	ОФП	Общефизическая подготовка.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)

20	Специальная подготовка	Круговая тренировка			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)
21	ОФП	Общефизическая подготовка			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)
22	Специальная подготовка	Игровая тренировка			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)
23	Технико-тактическая подготовка	Техника бега, короткие дистанции			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)
24	Технико-тактическая подготовка	Прыжки в длину с разбега			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)
25	Технико-тактическая подготовка	Техника бега, низкий старт			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)
26	Технико-тактическая подготовка	Прыжки в высоту способом «перешагивание», «перекидной»			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)
27	Специальная подготовка	Игровая тренировка			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)

28	Технико-тактическая подготовка	Техника бега, короткие дистанции			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)
29	Технико-тактическая подготовка	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)
30	Технико-тактическая подготовка	Техника эстафетного бега			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)
31	Технико-тактическая подготовка	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)
32	Технико-тактическая подготовка	Техника эстафетного бега			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)
33	Технико-тактическая подготовка	Прыжки в длину с разбега			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)
34	Технико-тактическая подготовка	Техника эстафетного бега			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)

35	Технико-тактическая подготовка	Прыжки в длину с разбега			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)
36	Технико-тактическая подготовка	Техника эстафетного бега			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)
37	Технико-тактическая подготовка	Техника метания			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)
38	Контрольные испытания	Сдача контрольных нормативов			1	Учебно-тренировочное занятие	Итоговый	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)

Методическое обеспечение программы дополнительного образования Ориентируясь на поставленные в программе задачи, содержание спортивного направления придерживается следующих педагогических принципов:

- принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся;
- принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности;
- соблюдению дидактических правил от простого к сложному, которые лежат в основе планировании учебного материала в логике поэтапного освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения;
- сознательности и активности, постепенности, повторности - один из важнейших принципов спортивной подготовки. При планировании учебного материала учитывается применение следующих средств физического воспитания: упражнения различных видов спорта; общеразвивающие упражнения.

Методы обучения и воспитания, применяемые в процессе реализации данной программы разнообразны:

А) общепедагогические (словесные и наглядные);

Б) специфические (строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой).

При проведении учебно-тренировочного занятия в группах соблюдаются основные методические правила, состоит из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной. Цель подготовительной части тренировочного занятия заключается в организации занимающихся: построение, проверка посещаемости, сообщение задач тренировки, упражнения в движении, в основном на внимание. Осуществляется также подготовка организма занимающихся к предстоящему изучению нового материала в основной части тренировочного занятия, совершенствованию навыков, а также к развитию двигательных качеств, В этой части тренировочного занятия главным образом применяются общеразвивающие и специальные упражнения, подвижные игры и эстафеты. В основной части занятия происходит обучение технике, тактике, воспитание физических и волевых качеств. На каждом учебно-тренировочном занятии решаются две-три задачи, одна из которых главная: либо обучение техническому приему или тактическим действиям, либо совершенствование навыка выполнения приема техники или тактических умений. В зависимости от этого происходит подбор средств и распределение времени на отдельные упражнения. Для того, чтобы значительно повысить продуктивность тренировочного занятия (особенно при непродолжительном периоде обучения) - во время совершенствования техники одной группой занимающихся, другая выполняет задания по развитию физических качеств. В заключительной части тренировочного занятия ставится следующая задача - это организованное завершение. В основном применяются задания на внимание и обязательно -подведение итогов на каждом тренировочном занятии, постановка учета этой работы. В данной программе дополнительного образования выделяется различные виды

подготовки: моральную, волевую, теоретическую, общую, специальную физическую, техническую, тактическую, организационно-методическую, соревновательную. Быстрый переход от большой и длительной работы к полному покою вреден. Необходимо постепенно снизить нагрузку, успокоить деятельность органов дыхания, кровеносной и нервной систем. После правильно проведенного занятия у занимающихся наряду с некоторой усталостью должно быть хорошее самочувствие, определенное удовлетворение проделанной работой. Во время занятий в группах по волейболу предусмотрены меры страховки и предупреждения возможных несчастных случаев.

Необходимость материально-технического обеспечения образовательного процесса по данной программе

1. Физкультурно-спортивный зал (от 36*18 м до 42*24 м) - требуется 1 помещение на группу, используется 100% времени реализации программы;
2. Набивные мячи – 20 штук.
3. Барьеры– 4штуки.
4. Музыкальное оборудование.
5. Компьютерное оборудование с доступом в интернет.
6. - Мат гимнастический - требуется 10 штук на группу, используется 100% времени реализации программы;
7. - Перекладина гимнастическая (турник) - требуется 10 штук на группу, используется 100% времени реализации программы;
8. - Гантели - требуется 25 пар на группу, используется 30% времени реализации программы;
9. - Скакалка гимнастическая - требуется 25 единиц на группу, используется 50% времени реализации программы;
- 10.- Палка гимнастическая - требуется 10 штук на группу, используется 30% времени реализации программы;
- 11.- Мяч баскетбольный - требуется 15 штук на группу, используется 20% времени реализации программы;
- 12.- Мяч волейбольный - требуется 15 штук на группу, используется 20% времени реализации программы.

Список литературы

Основная

1. Алабин В.Г., Зверник В.И., Масловский Е.А. Учись бегать, прыгать, плавать.-Минск.,1974.
2. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: Учеб. Пособие для ин-тов физ.культ.-М.,1982
3. Закон Российской Федерации «Об образовании» (статья 7)// вестник образования.-1996-№7. И редакция Закона от 31.12.2005.
4. Закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г.№329-ФЗ.
5. Концепции модернизации российского образования на период до 2010 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ № 1756-р от 29.12.2001г.
6. Легкая атлетика/ Под ред. Е.М Лутовского, А.А. Филиппова.-М.,1970.
7. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. - М.,1998.
8. Максименко А.М. основы теории и методики физической культуры.- М.,1999.
9. Матвеев Л.П. теория и методика физической культуры: Учеб. Для ин-тов физ.культ.-М.,1991.
10. Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. пособие/Сост. Б.И. Мишин.-М.,2003.
11. Основы теории и методики физической культуры: учеб. Для техникумов физ.культ./ Под ред. А.А. Гужаловского.- М., 1986
12. Типовая программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства.-Оренбург,2006.
- 13.О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации. Приказ Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России и РАО от 16 июля 2002 г. №2715/227/106/19// Вестник образования.-2002.-№18.
14. Правовые основы деятельности учреждений дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта. Сборник нормативных документов/Под ред. В.М. Баршай и В.И. Колесника.-Ростов н/Д,2008.
15. Программа детско-юношеского клуба физической подготовки В.А. Иванова, В.Л. Высоцкого, Т.И. Терешкиной.- Красноярск,2007.
16. Специальные упражнения легкоатлетов .-2-е изд.,испр.и доп./ Под ред.Н.И. Выставкаина, З.П. Сеницкого.- М.,1966.
17. Учебный план МОУ « СОШ №32» на 2011 / 2012 учебныйгод.
18. Учебник тренера по легкой атлетике/ Под ред.Л.С. Хоменкова.- М.,1974.

19.Федеральный компонент государственного стандарта (начального общего образования, основного общего образования, среднего (полного) общего образования) по учебному предмету, утвержденного приказом Минобрнауки России от 5.03.2004г №1089.

20. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/ Под. ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона.- М.,1997.

21. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания: Учеб.пособие для студ.высш.учебн.заведений.-2-е изд.,испр.и доп.- М.,2001.

Дополнительная литература

1. АнгеловскиК.Учителя и инновации/Пер.смакедон.-М.,1991.

2. Бабанский Ю.К. Интенсификация процесса обучения//избр.пед.тр. -М.,1989.

3. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм физического воспитания детей и молодежи// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка 1996,№1.

4. БальсевичВ.К.,ЛубышеваЛ.И.Теорияитехнологияспортивноориентированногофизическоговоспитаниявмассовой общеобразовательной школе// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка .2005,№5.

5. Горбачев М.С. Комплексы упражнений круговой тренировки./Физическая культура в школе №8,2007.

6. Железняк Ю.Д. Особенности построения учебных программ по физической культуре со спортивно- ориентированным физическим воспитанием//Спортивно ориентированное физическое воспитание- новая педагогическая технология 21 века: Материалы 2 Всерос.науч.-практ.конф.-Ижевск: Издательский дом «Удмуртский университет,2006,т.1.

7. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под ред. М.Я. Набатниковой.- М.: ФиС,1982.

