

Управление образования Администрации муниципального образования
«Муниципального округа Кезский район Удмуртской Республики»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кезская средняя общеобразовательная школа №1»

РАССМОТРЕНО
на заседании Методического совета
Протокол № 10 от 31.05.2023

ПРИНЯТО
на заседании Методического совета
Протокол № 10 от 31.05.2023

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 81 от 31.05.2023
Директор МБОУ «Кезская СОШ №1»
/ С. Н. Жигалова



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Юный легкоатлет»

для детей 9-11 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Поздеев Игорь Сергеевич,
педагог дополнительного образования

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

Легкая атлетика является одним из самых массовых видов спорта. Различными видами легкой атлетики занимаются любители и профессионалы. Популярность данного вида заключается в том, что он включает в себя большое количество дисциплин, не требует дорогостоящего оборудования, специальных сооружений, формирует здоровый образ жизни, организует активный досуг.

Пояснительная записка.

Направленность программы: Физкультурно-спортивная.

Нормативные документы, регламентирующие организацию образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

4. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 22 сентября 2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»;

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утвержденная Постановлением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р);

7. Приказ Министерства образования и науки Удмуртской Республики от 23 июня 2020 года №699 «Об утверждении целевой модели развития системы дополнительного образования детей в Удмуртской Республике»

8. Распоряжение Правительства УР от 01.08.2022 г. № 842-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей по реализации Концепции развития дополнительного образования детей в УР до 2030 года»

9. Устава учреждения «Кезская средняя общеобразовательная школа №1», Локального акта учреждения «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе».

Уровень программы: одноуровневая-ознакомительная.

Актуальность программы: обусловлена требованиями современного образования, стратегией развития физической культуры и спорта в «Кезской СОШ №1». Данная программа была создана на основе социологического опроса среди школьников и их родителей. Реализация программы позволяет привлечь к систематическим занятиям физической культурой и спортом и приобщить к здоровому образу жизни подрастающее поколение.

Отличительные особенности программы и новизна: программа «Юный легкоатлет» составлена на основе методического пособия по легкой атлетике «Тренерам юных легкоатлетов» Валик Б.В., является адаптированной к условиям реализации в образовательном

учреждении МБОУ «Кезской СОШ№1» в рамках дополнительного образования и к возрасту занимающихся. В содержании образовательной деятельности исключены упражнения, содержащие высокий риск травмы, и объем нагрузки рассчитан с учетом формирования основных систем организма. В первую очередь сердечно-сосудистой, дыхательной системы. Так же в программу внес комплекс общефизических упражнений, согласно возрастным особенностям детей.

Педагогическая целесообразность: занятия по данной программе позволят способствовать

- формированию физических качеств,
- пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта,
- воспитанию морально-волевых качеств, трудолюбия,
- развитию функциональных возможностей организма,
- формированию потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

В соответствии с этим данная программа предназначена для формирования представлений о лёгкой атлетике, как виде спорта, её особенностях. Реализация данной программы в нашем образовательном учреждении даст возможность детям попробовать свои силы и возможности в данном виде спорта и, возможно, будет способствовать профессиональному самоопределению.

Адресат программы: Программа «Юный легкоатлет» рассчитана на девочек и мальчиков 9-11 лет. Данная программа предусматривает совместное обучение девочек и мальчиков. На обучение по программе зачисляются дети, как основной медицинской группы, так и подготовительной на основе заявления родителей (законных представителей) по желанию детей.

В младшем школьном возрасте у детей продолжается формирование структуры тканей, их рост. По сравнению с дошкольным периодом темп роста в длину несколько замедляется, но масса тела увеличивается. Ежегодно рост увеличивается примерно на 4 см, а масса тела – на 2 кг. Уже в этом возрасте нужен дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при дозировании физических нагрузок. По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками нет. Нагрузка в упражнениях на выносливость должна быть несколько ниже. У школьников младших классов быстро увеличивается выносливость к статическим усилиям и прирост ее выше, чем у учащихся средних и старших классов. Но дети начальных классов еще не могут поддерживать усилие на высоком уровне, так как они не умеют точно дифференцировать степень мышечного напряжения. Для воспитания статической выносливости у детей этого возраста можно применять упражнения довольно длительного удержания определенных поз (висы и упоры, равновесия, стойки на носках). Для воспитания силовой выносливости нагрузки применяются в индивидуальном режиме.

Количество обучающихся в группе 15 – 20 человек

Практическая значимость для целевой группы:

Реализуя данную программу: 1) создаст условия для овладеть техникой и тактикой легкой атлетикой; 2) приобрести соревновательный опыт и специальные знания, умения и навыки; 3) повысит уровень общей физической подготовленности; 4) привьет интерес к занятиям легкой атлетикой; 5) создаст условия для воспитания дисциплинированности, настойчивости, целеустремленности, смелости, воли, решительности, и самодисциплины; 6) удовлетворит социальный заказ со стороны родителей и детей.

Преимственность программы: В процессе занятий обучающиеся учатся использовать легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств, проведения оздоровительных занятий. Для проведения самостоятельных наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью обучающиеся знакомятся с упражнениями, которые используются для определения уровня развития физических качеств, овладевают умением измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

В процессе обучения осуществляется межпредметная связь с такими школьными дисциплинами, как:

- анатомия (расширение и углубление знаний по анатомии человека, функционированию некоторых систем – пищеварительной, кровеносной, дыхательной, гигиене сна и отдыха),
- история (история возникновения данного вида спорта и его развитие на территории нашей страны),
- краеведения (получение знаний о «народных» видах спорта различных этносов, населяющих нашу страну, наш край).

Объем и срок освоения программы: Программа рассчитана 1 год (9 месяцев, 36 недель).
Общее количество часов – 136 часов (4 часа в неделю).

Особенности реализации и формы образовательного процесса: основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является занятие. Занятия проводятся в форме групповых тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, сдачи контрольных испытаний, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуально-групповых занятий, согласно учебному плану работы. Допускается комплектование разновозрастных групп. Состав группы постоянный. Занятия проводятся как в группе, так и в подгруппах. Для зачисления в группу, особые требования не выдвигаются. Так как данная программа реализуется в условиях дополнительного образования, когда состав групп разновозрастной, и дети обладают различным уровнем способностей, то широкое применение получает индивидуальный и дифференцированный подходы в процессе обучения.

Способами проверки результатов являются контрольные испытания, тестирование, контрольные соревнования. По окончании того или иного цикла тренировок проводятся сдачи нормативов с последующей коррекцией тренировок.

Форма обучения – очная. Возможно, активное применение ЭОР в период установления мер карантинного порядка по санитарно-эпидемиологическим показаниям и по причине низких температур.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий: занятия проводятся 4 раза в неделю по 1 ак. часа (1 ак. час=40 мин.).

Цель и задачи программы.

Цель программы: создание условий для развития обучающихся - их физических, личностных качеств посредством занятий «Юный легкоатлет».

Задачи программы: обучение по программе предполагает развитие компетенций **предметные**

- обучить технике выполнения упражнений;
- дать представление о некоторых способах оздоровлении организма;
- обучить составлению индивидуальных комплексов упражнений;
- научить правильному регулированию своей физической нагрузки;
- развить силовые и общефизические качества;
- способствовать формированию навыка самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- познакомить с основами профилактики травматизма при занятиях легкой атлетикой.

метапредметные

- способствовать овладению универсальных навыков учебной деятельности – умениями работать по правилу и по образцу, слушать педагога и выполнять его инструкции;

личностные

- воспитание чувства коллективизма, товарищества и взаимовыручки,
- воспитание дисциплинированности,
- воспитание морально-волевых качеств.

Содержание программы.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	6			
1.1	Вводное занятие. История и развития легкой атлетики. Инструктаж по технике безопасности		1	1	ВК, тест
1.2	Основы правильной техники бега, метания, прыжков, ходьбы. Правила соревнований.		1	1	
1.3	Гигиена спортсмена. Формирование правильного режима дня. Профилактика вредных привычек. Основные средства восстановления		1	1	ИК, тест
2.	Практическая подготовка.	130			
2.1	Общая физическая подготовка.		2	60	ВК, сдача нормативов
2.2	Специальная физическая подготовка.		2	32	ПА, участие в соревнованиях
2.3	Технико-тактическая подготовка		2	10	
2.4	Психологическая и морально-волевая подготовка.		2	4	
2.5	Подвижные игры		2	12	ПА, участие в соревнованиях
2.6	Контрольно-переводные испытания.			2	ИК, сдача нормативов
	Итого:	136	13	123	

Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка.

1. 1. Вводное занятие. История и развития легкой атлетики. Инструктаж по технике безопасности

Теория. Возникновение легкой атлетики как спорт. Классификация легкой атлетики. История участия советских и российских спортсменов по легкой атлетике. Знакомство с образовательной программой. Требования к безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Требования к безопасности в особых ситуациях.

Практика. Отработка общих требований к безопасности.

1.2. Основы правильной техники бега, метания, прыжков, ходьбы.

Теория. Основные элементы техники легкоатлетических упражнений (бега, ходьбы, метания, прыжков)

Практика: Подготовка спортивной формы для занятий легкой атлетикой. Применение на практике правил поведения на соревнованиях.

1.3. Гигиена спортсмена. Формирование правильного режима дня. Профилактика вредных привычек. Основные средства восстановления.

Теория. Основные правила легкоатлетической квалификации. Соблюдение гигиены. Распорядок дня юного легкоатлета. Общий режим дня обучающегося. Значение правильного режима для юного спортсмена. Профилактические меры и борьба с вредными привычками. Классификация вредных привычек. Восстановительный пищевой рацион юных спортсменов. Массаж и самомассаж. Гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные» ванны, суховоздушная и парная баня);

Практика. Медленный бег и дыхательная гимнастика. Успешность овладения новыми двигательными действиями. Формирование и контроль по теоретической части основам легкой атлетики и легкоатлетических упражнений в виде теста.

2. Практическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка.

Теория: правила поведения на занятии. Правила выполнения строевых упражнений.

Практика. Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Акробатические упражнения. Кувырок вперед с шага. Два кувырка вперед. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение, лежа, прогнувшись. «Мост» из положения, лежа на спине. «Полушпагат». Упражнения в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание: два подхода по 2—4 раза, 2—3 подхода по 3—5 раз. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2—4 раза, 2—3 подхода по 3—5 раз.

Прыжковые упражнения. Прыжки через барьеры на разной высоте, соскоки, прыжки в глубину. Координационная лесенка. Прыжки на скакалке. Прыжки через конусы.

2.2. Специальная физическая подготовка.

Теория: Установка задач на тренировку. Правила выполнения упражнений. Правила техники безопасности работы с грузом. Правила выполнения упражнений. Правила игр. Объяснение, исправление ошибок.

Практика. Специально-беговые упражнения бегуна (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, лезгинка, многоскоки, выпрыгивание, семенящий бег). Специальные упражнения ходока (семенящая ходьба руки за голову, руки в стороны, за спину, в перед, перед грудью, руки к плечам). Работа с утяжелителями, бег, прыжковые упражнения. Бег по отметкам и через отметки. Бег в упоре, упряжке. Имитационные движения рук и ног для формирования техники.

2.3. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: Правила выполнения упражнений. Правила подвижных и спортивных игр. Объяснение, исправление ошибок. Объяснение техники бега с высокого и низкого старта. Техника прыжка в длину. Техника спортивной ходьбы.

Практика. Бег по узкой прямой дорожке с низким ограждением, бег с высоким подниманием бедра через расставленные на расстоянии 80-100 см, бег в положении «руки за спиной» или на поясе, прыжки с ноги на ногу в широком шаге, бег в гору (с горы), бег по виражу (вход в вираж, выход с виража), упражнения с использованием барьеров,

Техника бега по виражу. Имитация движения рук на месте (активное, более широкое движение правой вовнутрь), бег змейкой, бег по кругу радиусом 10-20 м, бег с ускорением по виражу на отрезках 60-70 м. Повторяется ускорение с различной скоростью при входе и выходе из виража, бег с ускорением по виражу по большой и малой дуге (1-й и 6-й дорожке).

Совершенствование техники бега с высокого старта. Объяснение и показ. По команде на «Старт!» Объяснение расположение ног. По команде «Внимание!» расположение рук, ног и туловища. Старты с различных положений. Из положения, сидя, лежа, с наклоном, с пробеганием 10-15 м. Старты по сигналу. Объяснение и показ низкого старта. Объяснение и показ рационального размещения колодок, установка стартовых колодок, выполнение команд «На старт!» и «Внимание!» (по команде «Внимание!» научить рационально распределять вес тела на ноги и руки), выбегание со стартовых колодок, низкий старт с пробеганием отрезков 20-50 м, и.п. – упор лежа на согнутых руках. Выполнение-с одновременным выпрямлением рук выносить поочередно каждую ногу до касания коленом груди (6-8 раз каждой ногой), старты по виражу с разной скоростью. Совершенствование техники финиширования. Ходьба с наклонами туловища вперед и отведением рук назад, бег в спокойном и быстром темпе с наклонами туловища вперед и 170 отведением рук назад, финиширование плечом со средней и максимальной скоростью.

Техника прыжка в длину. Разбить по фазам прыжок. Отработка фаз прыжка: разбег, отталкивание, группировка, приземление. Освоение специальных упражнений для овладение фаз прыжка.

Техника метания. Виды хвата снаряда, Виды снарядов (мяч, молот, граната, торпеда, диск, копье). Разбег при метании, отведение снаряда, принцип «натянутый лук». Финальное усилие. Упражнения для формирования техники метания.

Техника спортивной ходьбы. Объяснения и показ техники ходьбы. Нарушение техники ходьбы. Правильность постановки ног при ходьбе. Упражнения для совершенствования техники спортивной ходьбы. Наклоны вперед с постановкой ноги на пятку. Поворот туловища вперед и назад. Работа рук при ходьбе. Ходьба в гору. Семенящая ходьба длинные отрезки 50-100м. Семенящая ходьба по малому кругу. Семенящая ходьба змейкой.

2.4. Психологическая и морально-волевая подготовка.

Теория: Значение и роль данных упражнений. Правила выполнения упражнений. Исправление ошибок. Достижение оптимального приспособления спортсмена и его психики к физическим, эмоциональным и другим нагрузкам. Основной задачей здесь является – формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости. Использование следующих приемов: использование неблагоприятных метеорологических условий (усложнение тренировочного процесса, борьба с тепличными условиями), вариативность трасс, площадок, мест тренировок и т. д.

Практика: Подбор специальных упражнений и условий их выполнения, дополнительные задания на стадии утомления, Использование отягощений, сопротивлений, Прикидки, турниры, тренировочные соревнования, соревнования с разными соперниками (более сильными и более слабыми), Создание неожиданных препятствий различной степени трудности (приближение условий тренировочных занятий к соревновательным).

2.5. Подвижные игры.

Теория: Подвижные игры и их виды. Сущность обучения техническим действиям и тактическим приемам, в частности на спортивных соревнованиях. Правила выполнения упражнений, правила поведения и выполнения спортивных движений на спортивных играх и на соревнованиях.

Практика: Тактика – рациональное использование средств, способов и форм ведения спортивной борьбы, для достижения поставленных целей. Тактика – подготовка и способ

ведения борьбы на соревнованиях. Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Регулярное участие, в соревнованиях на разных уровнях начиная от первенства района до республиканских соревнований, согласно календарному плану.

2. 6. Контрольно-переводные испытания.

Теория: Правила выполнения тестов на физическую подготовку.

Практика: Контрольные тесты: промежуточная аттестация и итоговая аттестация, для выявления уровня усвоения программы за весь период обучения.

Планируемые результаты:

Реализация программы способствует достижению следующих результатов:

Личностные:

увеличится двигательная активность обучающихся;

повысится уровень взаимодействия участников в группе, уровень контроля своей деятельности;

получат навыки планирования своих действий.

Предметные:

получат теоретические и практические знания и навыки в области легкой атлетики.

Метапредметные:

обучающиеся получают навыки самостоятельного планирования путей достижения цели, осознанного выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

получают возможность соотнести планируемые цели с полученным результатом;

будут совершенствовать имеющиеся навыки взаимодействия во вновь сформированной группе.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график

№п/п	Месяц	Число	Номер темы	Кол-во часов	Место проведения	Контроль
1	Сентябрь	04.09	1.1	1	Стадион, каб.18	
2	Сентябрь	05.09	1.1	1	Стадион, каб18	
3	Сентябрь	06.09	1.2	1	Стадион, каб. 18	
4	Сентябрь	08.09	1.2	1	Стадион, каб. 18	
5	Сентябрь	11.09	1.3	1	Стадион , каб. 18	
6	Сентябрь	12.09	1.3	1	Стадион , каб. 18	
7	Сентябрь	13.09	2.1	1	Стадион	
8	Сентябрь	15.09	2.1	1	Стадион	
9	Сентябрь	18.09	2.1	1	Стадион	
10	Сентябрь	19.09	2.1	1	Стадион	
11	Сентябрь	20.09	2.1	1	Стадион	
12	Сентябрь	22.09	2.1	1	Стадион	
13	Сентябрь	25.09	2.1	1	Стадион	
14	Сентябрь	26.09	2.1	1	Стадион, спортзал	
15	Сентябрь	27.09	2.1	1	Стадион, спортзал	
16	Сентябрь	29.09	2.1	1	Стадион	
17	Октябрь	02.10	2.1	1	Стадион, спортзал	
18	Октябрь	03.10	2.1	1	Стадион	
19	Октябрь	04.10	2.1	1	Стадион	

20	Октябрь	06.10	2.1	1	Стадион, спортзал	
21	Октябрь	09.10	2.1	1	Стадион	
22	Октябрь	10.10	2.1	1	Стадион, спортзал	
23	Октябрь	11.10	2.1	1	Стадион, спортзал	
24	Октябрь	13.10	2.1	1	Стадион, спортзал	
25	Октябрь	16.10	2.1	1	Стадион, спортзал	ПА
26	Октябрь	17.10	2.1	1	Стадион, спортзал	
27	Октябрь	18.10	2.1	1	Стадион, спортзал	
28	Октябрь	20.10	2.1	1	Стадион, спортзал	
29	Октябрь	23.10	2.1	1	Стадион, спортзал	
30	Октябрь	24.10	2.1	1	Стадион, спортзал	
31	Октябрь	25.10	2.1	1	Стадион, спортзал	
32	Октябрь	27.10	2.1	1	Стадион, спортзал	
33	Октябрь	30.10	2.1	1	Стадион, спортзал	
34	Октябрь	31.10	2.1	1	Стадион, спортзал	
35	Ноябрь	01.11	2.1	1	Стадион, спортзал	
36	Ноябрь	03.11	2.1	1	Стадион, спортзал	
37	Ноябрь	06.11	2.1	1	Стадион, спортзал	
38	Ноябрь	07.11	2.1	1	Стадион, спортзал	
39	Ноябрь	08.11	2.1	1	Стадион, спортзал	
40	Ноябрь	10.11	2.1	1	Стадион, спортзал	
41	Ноябрь	13.11	2.1	1	Стадион, спортзал	
42	Ноябрь	14.11	2.1	1	Стадион, спортзал	
43	Ноябрь	15.11	2.1	1	Стадион, спортзал	
44	Ноябрь	17.11	2.1	1	Стадион, спортзал	
45	Ноябрь	20.11	2.1	1	Стадион, спортзал	
46	Ноябрь	21.11	2.1	1	Стадион, спортзал	
47	Ноябрь	22.11	2.1	1	Стадион, спортзал	
48	Ноябрь	24.11	2.1	1	Стадион, спортзал	
49	Ноябрь	27.11	2.1	1	Стадион, спортзал	
50	Ноябрь	28.11	2.1	1	Стадион, спортзал	
51	Ноябрь	29.11	2.1	1	Стадион, спортзал	
52	Декабрь	01.12	2.1	1	Стадион, спортзал	
53	Декабрь	04.12	2.1	1	Стадион, спортзал	
54	Декабрь	05.12	2.1	1	Стадион, спортзал	
55	Декабрь	06.12	2.1	1	Стадион, спортзал	
56	Декабрь	08.12	2.1	1	Стадион, спортзал	
57	Декабрь	11.12	2.1	1	Стадион, спортзал	
58	Декабрь	12.12	2.1	1	Стадион, спортзал	
59	Декабрь	13.12	2.1	1	Стадион, спортзал	
60	Декабрь	15.12	2.1	1	Стадион, спортзал	
61	Декабрь	18.12	2.1	1	Стадион, спортзал	
62	Декабрь	19.12	2.1	1	Стадион, спортзал	ПА
63	Декабрь	20.12	2.1	1	Стадион, спортзал	
64	Декабрь	22.12	2.1	1	Стадион, спортзал	
65	Декабрь	25.12	2.1	1	Стадион, спортзал	
66	Декабрь	26.12	2.1	1	Стадион, спортзал	
67	Декабрь	27.12	2.1	1	Стадион, спортзал	
68	Декабрь	29.12	2.1	1	Стадион, спортзал	
69	Январь	12.01	2.2	1	Стадион, спортзал	

70	Январь	15.01	2.2	1	Стадион, спортзал	
71	Январь	16.01	2.2	1	Стадион, спортзал	
72	Январь	17.01	2.2	1	Стадион, спортзал	
73	Январь	19.01	2.2	1	Стадион, спортзал	
74	Январь	22.01	2.2	1	Стадион, спортзал	
75	Январь	23.01	2.2	1	Стадион, спортзал	
76	Январь	24.01	2.2	1	Стадион, спортзал	
77	Январь	26.01	2.2	1	Стадион, спортзал	
78	Январь	29.01	2.2	1	Стадион, спортзал	
79	Январь	30.01	2.2	1	Стадион, спортзал	
80	Январь	31.01	2.2	1	Стадион, спортзал	
81	Февраль	02.02	2.2	1	Стадион, спортзал	
82	Февраль	05.02	2.2	1	Стадион, спортзал	
83	Февраль	06.02	2.2	1	Стадион, спортзал	
84	Февраль	07.02	2.2	1	Стадион, спортзал	
85	Февраль	09.02	2.2	1	Стадион, спортзал	
86	Февраль	12.02	2.2	1	Стадион, спортзал	
87	Февраль	13.02	2.2	1	Стадион, спортзал	
88	Февраль	14.02	2.2	1	Стадион, спортзал	
89	Февраль	16.02	2.2	1	Стадион, спортзал	
90	Февраль	19.02	2.2	1	Стадион, спортзал	
91	Февраль	20.02	2.2	1	Стадион, спортзал	
92	Февраль	21.02	2.2	1	Стадион, спортзал	
93	Февраль	26.02	2.2	1	Стадион, спортзал	
94	Февраль	27.02	2.2	1	Стадион, спортзал	
95	Февраль	28.02	2.2	1	Стадион, спортзал	
96	Март	01.03	2.2	1	Стадион, спортзал	
97	Март	04.03	2.2	1	Стадион, спортзал	
98	Март	05.03	2.2	1	Стадион, спортзал	
99	Март	06.03	2.2	1	Стадион, спортзал	
100	Март	11.03	2.2	1	Стадион, спортзал	
101	Март	12.03	2.2	1	Стадион, спортзал	ПА
102	Март	13.03	2.2	1	Стадион, спортзал	
103	Март	15.03	2.3	1	Стадион, спортзал	
104	Март	18.03	2.3	1	Стадион, спортзал	
105	Март	19.03	2.3	1	Стадион, спортзал	
106	Март	20.03	2.3	1	Стадион, спортзал	
107	Март	22.03	2.3	1	Стадион, спортзал	
108	Апрель	01.04	2.3	1	Стадион, спортзал	
109	Апрель	02.04	2.3	1	Стадион, спортзал	
110	Апрель	03.04	2.3	1	Стадион, спортзал	
111	Апрель	05.04	2.3	1	Стадион, спортзал	
112	Апрель	08.04	2.3	1	Стадион, спортзал	
113	Апрель	09.04	2.3	1	Стадион, спортзал	
114	Апрель	10.04	2.3	1	Стадион, спортзал	
115	Апрель	12.04	2.4	1	Стадион, спортзал	
116	Апрель	15.04	2.4	1	Стадион, спортзал	ПА
117	Апрель	16.04	2.4	1	Стадион, спортзал	
118	Апрель	17.04	2.4	1	Стадион, спортзал	
119	Апрель	19.04	2.4	1	Стадион, спортзал	

120	Апрель	22.04	2.4	1	Стадион, спортзал	
121	Апрель	23.04	2.5	1	Стадион, спортзал	
122	Апрель	24.04	2.5	1	Стадион, спортзал	
123	Апрель	26.04	2.5	1	Стадион, спортзал	
124	Май	03.05	2.5	1	Стадион, спортзал	
125	Май	06.05	2.5	1	Стадион, спортзал	
126	Май	07.05	2.5	1	Стадион, спортзал	
127	Май	08.05	2.5	1	Стадион, спортзал	
128	Май	10.05	2.5	1	Стадион, спортзал	
129	Май	13.05	2.5	1	Стадион, спортзал	
130	Май	14.05	2.5	1	Стадион, спортзал	
131	Май	15.05	2.5	1	Стадион, спортзал	
132	Май	17.05	2.5	1	Стадион, спортзал	
133	Май	20.05	2.5	1	Стадион, спортзал	
134	Май	21.05	2.5	1	Стадион, спортзал	
135	Май	22.05	2.6	1	Стадион, , каб. 18	ИК
136	Май	24.05	2.6	1	Стадион, спортзал	

ВК – входной контроль, ПА – промежуточная аттестация, ИК – итоговый контроль

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: программу имеет возможность реализовать специалист, владеющий компетенциями, необходимыми для реализации программы (в соответствии с Профстандартом ПДО - Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых»).

Материально техническое обеспечение

Наличие спортивного инвентаря (конусы,).

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы. Наличие спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи баскетбольные 15 шт., мячи волейбольные 6 шт., скакалки 2 шт., гимнастические маты 12 шт., секундомеры 2 шт., ракеты для метания 2 шт., теннисные мячи 15 шт. фишки- 10 шт., гантели- 10 шт, скакалки – 10 шт, стартовые колодки -2 комплекта, Эстафетные палочки- 10 шт .) Наличие необходимого количества комплектов исправленного инвентаря. Занятия проводятся на свежем воздухе, на стадионе, в плохую погоду и зимой –на физкультурно-спортивных объектах МБОУ «Кезская СОШ №1».

Информационные ресурсы

Использование средств массовой информации – газеты, стенды, плакаты, объявления о результатах спортсменов, выполнение норм ГТО, спортивных разрядов. Социальные сети.

Формы аттестации, контроля

Формы аттестации/контроля: способами проверки результатов являются контрольные испытания, тестирование, контрольные соревнования. По окончании того или иного цикла тренировок проводятся сдачи нормативов с последующей коррекцией тренировок.

Виды контроля:

- текущий, проводимый в ходе занятия и закрепляющий знания по данной теме;
- промежуточный, который проводится после завершения изучения каждого раздела;
- итоговый, проводимый после завершения всего обучения.

Контроль осуществляется в следующих формах:

- контрольные испытания (сентябрь, май учебного года);
- тестирование физических качеств (ежемесячно);
- контрольные соревнования (декабрь, апрель учебного года, и согласно плану работы).
- контрольные испытания (ориентация в пространстве, техника функционального бега).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.

Участие в соревнованиях протокола соревнований грамоты, открытые занятия, беседы, портфолио ребят, видео роликов занятий и соревнований. Посещение родителей соревнований.

Оценочные материалы

Оценка образовательных результатов носит вариативный характер. Инструменты оценки достижений учащихся по контрольным испытаниям содержат КИМы по методике проведения физической, специальной, технической подготовке, а также качественные и количественные требования, изменение мотивации достижений каждого подростка. В течение учебного года проводится мониторинг результатов обучения по темам и разделам программы, к концу года – контрольные испытания и мониторинг личностного развития ребенка в процессе освоения им дополнительной общеобразовательной программы. (Приложение 1).

Раздел программы	Методы диагностики	Описание
Теоретическая подготовка	ИК, Тест	Тест по изученному материалу (Приложение №2)
Практическая подготовка	Входная диагностика.	Практические задания представляют собой перечень контрольных нормативов для определения и оценки уровня физической подготовленности учеников. (Приложение №3)
	Наблюдения	Осуществлять контроль за физической нагрузкой и в соответствии с индивидуальными особенностями подбирать комплексы для формирования телосложения
	ПА, Анализ выполненных работ	Учащиеся участвуют в соревнованиях школьного и районного уровня.
	ИК	Практические задания представляют собой перечень контрольных нормативов для определения и оценки уровня физической подготовленности учеников. (Приложение №3).

Методические материалы

Особенности организация образовательного процесса: форма обучения очная.

Методы обучения: словесный метод, метод показ, групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы, фронтальный, круговой, соревновательный метод, метод подводящих упражнений, просмотр видео материала, посещение и последующее обсуждение соревнований, рассказ, участие в соревнованиях и товарищеских встречах.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация и т.д.

Педагогические технологии: здоровьесберегающие технологии, технологии

индивидуализации и группового обучения, коллективного взаимообучения и др.

Технология, метод, прием	Образовательные события	Результат
Технология личностно-ориентированного обучения	Участие в соревнованиях различного уровня; культурно-массовых мероприятиях ОУ	способность доводить начатое дело до конца, способность реализовать себя в социуме
Здоровьесберегающие технологии	Проведение релаксирующих пауз; элементы тренинговых упражнений, позволяющие частично нейтрализовать стрессовые ситуации и др.	Способность управлять своим самочувствием и заботиться о своем здоровье
Технология игровой деятельности	Сплочение группы, коллективная обучающая деятельность в процессе игры	Способность следовать правилам игры, взаимодействовать со сверстниками, принимать и понимать как поражения, так и победы;
Технологии индивидуализации обучения:	Адаптация содержания, методов и темпов учебной деятельности ребенка к его особенностям	Улучшение учебной мотивации и развитие познавательных интересов

Алгоритм учебного занятия: основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое занятие. Занятие по легкой атлетике состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% времени всего занятия): организация обучающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др. Средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений.

Основная часть (70% времени занятия): изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств. Средства: классические и специально-вспомогательные упражнения, подбираемые с учётом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем – силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц.

Заключительная часть (10% времени занятия): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания.

Дидактические материалы: инструкционные карты, задания, упражнения, наглядные пособия, спортивный инвентарь.

Методические разработки.

Раздел	Темы	Учебно-методические, наглядные, дидактические материалы, методические разработки,	Литература
--------	------	---	------------

		материально-техническое оснащение	
Теоретическая подготовка	1.1	Учебная, научная, научно популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению. Инструкция по технике безопасности по легкой атлетике	Олимпийская энциклопедия. В 5 томах. Том 1. Легкая атлетика; Москва, 2014. 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. https://ohranatruda.ru/
	1.2	Основы правильной техники бега, метания, прыжков, ходьбы. Правила соревнований.	Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М., 2008. Попов В.Б. «Прыжки в длину». М., 2011. 8. Школа легкой атлетики, под ред. А.В. Коробова, 2 изд. М., 1998.
	1.3	Гигиена спортсмена. Формирование правильного режима дня. Профилактика вредных привычек Основные средства восстановления.	Учебник под редакцией В.А. Маргазина, О.Н. Семенов, Е.Е. Ачкасова. Гигиена физической культуры и спорта. Санкт-Петербург ООО «Издательство „СпецЛит“», 2009 Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь И.И. Соковня-Семенова Москва 1999 Бирюков А.А., Кафаров К.А. Средства восстановления работоспособности спортсмена.
Практическая подготовка	2.1	Общая физическая подготовка.	Легкая атлетика. Учебник; Физическая культура. Москва, 2014. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры; Физкультура и спорт. Москва, 2009.
	2.2	Специальная физическая подготовка.	Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. О.В. Колодий, Б.М. Лутковский, В.В. Ухов, 1999. Учебник тренера по легкой атлетике. Л.С. Хоменкова, 2002.
	2.3	Технико-тактическая подготовка	Биомеханические основы техники спортивной ходьбы и бега / В.В. Тюпа, Е.Е. Аракелян, Ю.Н.Примаков. - М.: Олимпия, 2009 Источник: https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=669129

	2.4	Психологическая и морально-волевая подготовка.	Андреева В. В., Всеволодова Ю. В. Феномен преодоления в психологической подготовке спортсмена // Теория и практика физической культуры, 1999
	2.5	Соревнования по легкой атлетике	Календарь соревнований согласно плану.
	2.6	Контрольно-переводные испытания.	Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М., 2009.

Рабочая программа воспитания, календарный план воспитательной работы

1. Характеристика объединения «Юный легкоатлет»

Деятельность объединения «Юный легкоатлет» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Количество обучающихся объединения «Юный легкоатлет» составляет от 15 до 20 человек. Обучающиеся имеют возрастную категорию детей от 9 до 11 лет.

Формы работы – индивидуальные и групповые.

2. Цель, задачи и результат воспитательной работы

Цель воспитания: формирование положительного образа здорового человека с активной жизненной установкой на положительную физическую активность

Задачи воспитания:

- способствовать формированию у подростков установок ЗОЖ;
- развивать навыки самостоятельной и коллективной работы учащихся;
- развивать организационно-волевые, ориентационные, поведенческие качества.

Результат воспитания:

- владеет способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуациях общения; умениями искать и находить компромиссы,
- сформирован положительный образ здорового человека.

3. Работа с коллективом обучающихся.

- формирование практических умений по организации психологии общения;
- обучение умениям и навыкам самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- воспитание сознательного отношения к спорту, к гигиене сна и отдыха.

4. Работа с родителями

Цель: организация тесного взаимодействия родителей с образовательным учреждением, установление единой педагогической позиции.

Задачи:

- привлечение родителей к сотрудничеству, предоставить им возможность стать активными участниками деятельности детского объединения.
- организация совместного творчества детей и родителей.
- распространение новостей и пропаганда идей, связанных с развитием инновационных процессов в дополнительном образовании;

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения	Примечание
1	Дни открытых дверей	Привлечение внимания учащихся и их родителей	01.09.23-14.09.2023	

		к деятельности объединений МБОУ «Кезская СОШ №1»		
2	Родительское собрание	Информирование родителей выявление и решения текущих проблем.	01.10-15.10.2023	
3	Спортивные праздники.	Привлечение родителей к спортивно-массовым, культурным мероприятиям	В течение года	

Список литературы

Нормативная литература

1. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждённая Постановлением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
2. «Методический конструктор дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»// АОУ УР Региональный образовательный Центр одаренных детей, Региональный модельный центр дополнительного образования детей в Удмуртской Республике. – Ижевск, 2023 – 17с.
3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 22 сентября 2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Приказ Министерства образования и науки Удмуртской Республики от 23 июня 2020 года № 699 «Об утверждении целевой модели развития системы дополнительного образования детей в Удмуртской Республике».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №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. Распоряжение Правительства УР от 01.08.2022 г. № 842 – р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей по реализации Концепции развития дополнительного образования детей в УР до 2030 года».
9. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Основная и дополнительная учебная литература.

Литература для педагогов

1. Бернштейн Н.А. О построении движений. М., 1997.
3. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М., 2008.
4. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М., 2009.
5. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика; Академия. Москва, 2009.

6. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. Академия. Москва, 2010.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации. Легкая атлетика для юношей, под ред. П.Л. Лимаря. М., 1999.
8. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
9. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Планирование и организация занятий. М.: Дрофа, 2008.
10. . Лёгкая атлетика, под ред. Д.П. Маркова и Н.Г. Озолина. М., 1999.
11. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. О.В. Колодий, Б.М. Лутковский, В.В. Ухов, 1999.
12. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. Советский спорт Москва, 2010.
13. Легкая атлетика. Учебник; Физическая культура. Москва, 2014.
14. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры; Физкультура и спорт. Москва, 2009.
15. Легкая атлетика, Учебник для институтов физической культуры, под ред. Н.Г. Озолина и Д.П. Маркова. 2 изд. М., 2000г
16. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М., 2008. Попов В.Б. «Прыжки в длину». М., 2011
- 17.. «Методический конструктор дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»// АОУ УР Региональный образовательный Центр одаренных детей, Региональный модельный центр дополнительного образования детей в Удмуртской Республике. – Ижевск, 2023 – 17с
- 18 . Олимпийская энциклопедия. В 5 томах. Том 1. Легкая атлетика; Свинын и сыновья. Москва, 2014. 22. Олимпийская энциклопедия. Легкая атлетика. Афины 2004, Пекин 2008; Свинын и сыновья. Москва, 2011.
19. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2011.
20. Учебник тренера по легкой атлетике. Л.С. Хоменкова, 2002. 183
21. Ухов В. Спортивная ходьба. М., 1996.
22. Фруктов А.Л. Спортивная ходьба. М., 2000.
23. Энциклопедия для детей. Т. 20. СПОРТ / Глав. ред. Э68 В.А. Володин. М.: Аванта+, 2001.
24. Школа легкой атлетики, под ред. А.В. Коробова, 2 изд. М., 1998.

Литература для учащихся

1. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций.- М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002г.
2. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. Советский спорт Москва, 2010.
3. Шарбарова И. Н. Упражнения со скакалкой. М.; «Советский спорт», 1991 г.
4. Энциклопедия для детей. Т. 20. СПОРТ / Глав. ред. Э68 В.А. Володин. М.: Аванта+, 2001

Интернет - ресурсы

1. [https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=669129;](https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=669129)
2. <https://ohranatruda.ru;>
3. <http://rusada.ru> ;
4. <https://www.iaaf.org>

Приложения

Приложение 1

Мониторинг результатов, оцениваемых методом наблюдения

Оцениваемые показатели	Степень выраженности оцениваемого показателя
Степень понимания и осознанности применения своей речи терминов, понятий и определений	«—» - учащийся овладел минимальным набором понятий и определений, не испытывает затруднений в понимании и применении специальной терминологии «+» - учащийся осознанно употребляет специальную терминологию в построении речевых формулировок с последующим обоснованием примененного определения
Степень владения на практике различными техниками и приемами	«—» - учащийся усвоил минимальный набор приемов, методов работы с различными материалами «+» - учащийся свободно владеет широким диапазоном различных приемов и методов
Степень целесообразности применения приемов и техник в работе со спортивным инвентарем	«—» - учащийся затрудняется в выборе техник и приемов в работе с различными спортивным инвентарем или использует одни и те же приемы «+» - учащийся не испытывает затруднений при выборе оптимальных техник, свободно комбинирует их между собой под свойства конкретного спортивного инвентаря
Степень участия в соревнованиях	«—» - учащийся нуждается в побуждении со стороны педагога для участия в соревнованиях «+» - учащийся проявляет творческую и публичную активность в плане участия в соревнованиях
Степень самоконтроля и самоорганизации	«—» - учащийся умеет организовать и подготовить себя к занятиям, но менее организован, задания выполняет быстро, но не аккуратно. «+» - учащийся проявляет самостоятельность, терпение, задания выполняет вдумчиво, старательно, аккуратно.
Степень увлеченности работой и заинтересованности в результате	«—» - маршрут действий диктуется педагогом, обучающийся мало проявляет инициативу «+» - учащийся ведет творческий самостоятельный поиск, нацелен на результат
Степень взаимодействия, сотрудничества с другими обучающимися в объединении	«—» - коммуникативная культура не развита, учащийся не испытывает потребности в тесном творческом общении с другими обучающимися, не участвует в массовых мероприятиях в объединении «+» - учащийся обладает хорошими коммуникативными способностями, легко идет на контакт, активно участвует в массовых мероприятиях объединения, готов помогать и работать совместно с другими обучающимися
Степень понимания и осознанности применения правил личной и общественной безопасности	«—» - учащийся часто нарушает правила и поведения и ТБ на занятии, в здании, во время проведения массовых мероприятий и соревнований; о правилах самостраховки и взаимостраховки «+» - учащийся осознанно выполняет правила личной и общественной безопасности, как на занятиях, так и во время

	проведения массовых мероприятий и соревнований; выполняет правила самостраховки и взаимостраховки
--	---

Степень выраженности оцениваемого показателя:

«—» — не наблюдается;

«+» — наблюдается.

Лист оценки воспитанности (оценка: высшая, средняя, удовлетворительная)

ФИО	Ситуации наблюдения								
	На занятиях			На массовых мероприятиях, соревнованиях			С товарищами		
	сентябрь	январь	май	сентябрь	январь	май	сентябрь	январь	май

Карта личностного развития учащихся

ФИО учащегося	Организационно – волевые качества		Ориентационные качества		Поведенческие качества	
	Терпение	Самоконтроль	Самооценка	Интерес к занятиям ДО	Конфликтность	Тип сотрудничества

Приложение 2

Тестирование по теоретической подготовке

Тест «теоретическая подготовка»

1. Лёгкая атлетика — олимпийский вид спорта, включающий:

- 1) бег, ходьбу, прыжки, метания
- 2) бег, плавание, прыжки
- 3) художественную гимнастику, футбол
- 4) волейбол, баскетбол

2. Бег на короткие дистанции относится к:

- 1) спринту
- 2) спортивным играм
- 3) тяжёлой атлетике
- 4) бобслею

3. Считается, что этот человек основал Олимпийские игры после победы над царем

Авгием.

- 1) Аид
- 2) Посейдон
- 3) Геракл
- 4) Гермес

4. Как называется комплекс жилых помещений для спортсменов, участников Олимпийских игр?

- 1) Олимпийская деревня
- 2) Спортивный городок
- 3) Чемпионское село
- 4) Поляна рекорсменов
5. Одним из основных физических качеств является:
 - 1) внимание
 - 2) работоспособность
 - 3) сила
 - 4) здоровье
6. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?
 - 1) сила
 - 2) выносливость
 - 3) быстрота
 - 4) ловкость
7. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:
 - 1) тяжелая атлетика
 - 2) гимнастика
 - 3) современное пятиборье
 - 4) легкая атлетика
8. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...
 - 1) подвижных и спортивных игр
 - 2) прыжков в высоту
 - 3) бега с максимальной скоростью
 - 4) занятий легкой атлетикой
9. Назовите основные физические качества.
 - 1) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
 - 2) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
 - 3) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
 - 4) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость
10. Где и в каком году российские легкоатлеты дебютировали на Олимпийских играх?
 - 1) 1912г., Стокгольм
 - 2) 1956г., Мельбурн
 - 3) 1980г., Москва
 - 4) 2014г., Сочи
11. В левой колонке под цифрами перечислены советские и российские легкоатлеты, в различные годы становившиеся олимпийскими чемпионами. Справа под буквами – виды спорта и даты завоевания этого титула. Соотнесите имя легкоатлета и вид, в котором было завоевано олимпийское золото. Результат занесите в таблицу.

1. Исинбаева Елена	А) прыжки в высоту (2012г.)
2. Лебедева Татьяна	Б) толкание ядра ((1972г.)
3. Чижова Надежда	В) спортивная ходьба, 50км (2012г.)
4. Кирдяпкин Сергей	Г) бег, 1500м, (1960г.)
5. Болотников Петр	Д) прыжки с шестом(2004г, 2008г)
6. Ухов Иван	Е) прыжки в длину (2004г)

Исинбаева Е.	Лебедева Т.	Чижова Н.	Кирдяпкин С.	Болотников П.	Ухов И.
Д					

Тест «на знание организма и ЗОЖ»

1. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей; в) подготовку к профессиональной

деятельности;

г) сохранение и улучшение здоровья людей

2. Дневник самоконтроля нужно вести для:

а) отслеживания изменений в развитии своего организма

б) отчета о проделанной работе перед учителем физической культуры в) консультации с родителями по возникающим проблемам

3. Назовите основные причины появления лишнего веса:

а) пропуск уроков физической культуры

б) избыточное питание и недостаточная двигательная активность в) избыток в пище жиров, углеводов, белков и слабые мышцы

4. С какой целью планируют режим дня?

а) с целью организации рационального режима питания;

б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки; в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;

г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

5. Что понимается под закаливанием

а) купание в холодной воде и хождение босиком;

б) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми; в) укрепление здоровья;

г) приспособление организма к воздействию внешней среды.

6. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

а) водой.

б) солнцем. в) воздухом. г) холодом.

7. Главной причиной нарушения осанки является:

а) привычка к определенным позам,

б) отсутствие движений во время школьных уроков, в) ношение сумки-портфеля на одном плече.

г) слабость мышц.

8. Признаки, не характерные для правильной осанки:

а) развернутые плечи, ровная спина,

б) запрокинутая или опущенная голова, в) приподнятая грудь,

г) через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию.

9. Главная причина травматизма

а) невнимательность

б) нарушение дисциплины

в) нарушение формы одежды

10. Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки

а) нет

б) можно, но осторожно в) можно

Тестирование по Физической Подготовке

Проводятся два вида аттестации промежуточная и итоговая. После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса.

Условием эффективной подготовки обучающихся является система педагогического контроля, позволяющая корректировать содержание учебно-тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировки.

Проведение контрольного этапа проводится в два этапа в декабре или январе и в мае или июне. Результаты тестирования заносятся в протокол.

Промежуточная аттестация рассчитана на определение уровня подготовленности ребенка.

Итоговая аттестация для определения способностей детей и прохождения на начальный этап подготовки.

Приложение 3

Контрольные нормативы по Физической подготовке

№ п/п	Упражнения	Уровень освоения	Баллы	юноши						
				9-10 лет	11-12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17-18 лет
1	Бег 30 м, с	высокий	5	5,8	5,4	5,0	4,8	4,7	4,6	4,5
		средний	4	6,0	5,6	5,2	5,0	4,9	4,8	4,7
		низкий	3	6,2	5,8	5,4	5,2	5,1	5,0	4,9
2	Бег 60 м, с	высокий	5	11,5	10,5	10,0	9,5	9,3	9,0	8,5
		средний	4	11,7	10,7	10,2	9,7	9,5	9,2	8,5
		низкий	3	11,9	10,9	10,4	9,9	9,7	9,4	8,8
3	Прыжок в длину с места, см	высокий	5	140	155	170	180	200	205	210
		средний	4	135	150	165	175	195	200	200
		низкий	3	130	145	160	170	190	195	195
4	Бег 500 м, мин.с.	высокий	5	2,30	2,20	2,10	2,00	1,50	1,40	1,40
		средний	4	2,34	2,24	2,14	2,04	1,54	1,44	1,44
		низкий	3	2,38	2,28	2,18	2,08	1,58	1,48	1,48
5	Бег 1000 м, мин.с.	высокий	5	5,20	5,00	4,40	4,10	3,50	3,20	3,00
		средний	4	5,25	5,05	4,45	4,15	3,55	3,25	3,05
		низкий	3	5,30	5,10	4,50	4,20	4,00	3,30	3,10
6	Тройной прыжок с места, см	высокий	5				520	540	560	570
		средний	4				515	535	555	565
		низкий	3				510	530	550	560
7	Бросок теннисного мяча, м	высокий	5	20	26	30	34	37	40	42
		средний	4	18	22	28	32	35	48	40
		низкий	3	16	20	26	30	33	46	38

№ п/п	Упражнения	Уровень освоения	Баллы	девушки						
				9-10 лет	11-12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17-18 лет
1	Бег 30 м, с	высокий	5	6,0	5,6	5,4	5,2	5,1	5,0	4,9
		средний	4	6,2	5,8	5,6	5,4	5,3	5,2	5,1
		низкий	3	6,4	6,0	5,8	5,6	5,5	5,4	5,3
2	Бег 60 м, с	высокий	5	11,8	11,0	10,3	10,2	10,0	9,8	9,6
		средний	4	12,0	11,2	10,5	10,4	10,2	10,0	9,8
		низкий	3	12,2	11,4	10,7	10,6	10,4	10,2	10,0
3	Прыжок в длину с места, см	высокий	5	130	145	160	175	190	195	200
		средний	4	125	140	155	170	185	190	195
		низкий	3	120	135	150	165	180	185	190
4	Бег 500 м, мин.с.	высокий	5	2,40	2,25	2,20	2,10	2,05	2,00	1,50
		средний	4	2,45	2,30	2,25	2,15	2,10	2,05	1,55
		низкий	3	2,50	2,40	2,30	2,20	2,15	2,10	2,00
5	Бег 1000 м, мин.с.	высокий	5	5,30	5,10	5,00	4,50	4,30	4,20	4,10
		средний	4	5,35	5,15	5,05	4,55	4,35	4,25	4,15
		низкий	3	5,40	5,20	5,10	5,00	4,40	4,30	4,20
6	Тройной прыжок с места, см	высокий	5				500	520	530	540
		средний	4				4,95	510	520	530
		низкий	3				4,80	500	510	520

7	Бросок теннисного мяча, м	высокий	5	16	18	20	24	27	30	32
		средний	4	14	16	18	22	25	27	30
		низкий	3	12	14	16	20	23	25	27

1. Бег на 30 м, 60 м. выполняется на дорожке стадиона (зимой в спортивном зале) в спортивной обуви без шипов, одна попытка. В забеге участвуют не более двух обучающихся, фиксируется время с точностью до десятой доли секунды;

2. Прыжок в длину с места. И. п. у стартовой линии ноги параллельно, взмах двумя руками, толчок двумя ногами, приземление одновременно на две ноги. Измерение стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, три попытки, фиксируется лучший результат в сантиметрах;

3. Бег на 500 м., 1000 м., на стадионе (зимой в спортивном зале), разрешено переходить на ходьбу. Фиксируется время с точностью до 0,1 сек.

4. Тройной прыжок с места. Отталкивание с двух ног выполняется как в прыжке с места. После отталкивания прыгун выносит одну ногу вперед, сгибая ее в коленном суставе, голень направлена вниз или чуть вперед, другая нога задерживается сзади, чуть согнутая в коленном суставе (полет «в шаг»). Далее прыгун «загребаящей» постановкой ставит находящуюся впереди ногу на грунт (сверху-вниз под себя), одновременно расположенная сзади нога активным маховым движением выводится вперед, помогая выполнить отталкивание. После отталкивания осуществляется полет в шаг, активная постановка на опору другой ноги, амортизация и последующее отталкивание. В третьем шаге прыгун к маховой ноге подтягивает толчковую ногу, сгибая ее в коленном суставе, и, приближая колени к груди, выполняет приземление на две ноги.

5. Бросок теннисного мяча. И.п. правая нога отставлена назад, на носок, туловище повернуто грудью в сторону метания, правая рука согнута в локте, локоть опущен, кисть с мячом на уровне лица. Из исходного положения правую руку отвести в сторону, туловище повернуть направо, правую ногу слегка согнуть в колене, туловище наклонить вправо. Затем пронося правую руку сверху над плечом, перейти в положение «натянутого лука» и выполнить финальное усилие броска активным захлестом кисти руки. Во время финального усилия туловище и ноги выпрямляются. После броска левая нога сгибается в колене, туловище наклоняется вперед, левая рука отводится назад. А правая свободно продолжает двигаться вперед-вниз.

Тестирование по избранному виду спорта

Тестирование по избранному виду спорта учитывается на основании результатов физкультурно-спортивных мероприятий, соревнований районного уровня. Техническая часть учитывается также при выполнении контрольных нормативов физической подготовки.