

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Общеобразовательная школа № 10 имени генерал-полковника
С. А. Маева» г. Можги Удмуртской Республики

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете
протокол № 30 от 30.05.2022



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 10

Ефимова А.В.

Приказ № 75-ОД от 30.05.2022

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«ОФП- с элементами легкой атлетики.»

Возраст обучающихся 11-12 лет

Срок реализации 1 год

Составитель

Фомичев Александр Иванович
педагог дополнительного образования

Можга, 2022 год

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» составлена в соответствии:

- с учетом положений Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р) и методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18 августа 2017 г. N 09-1672

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. N•196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Актуальность занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта,

морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Отличительной особенностью представленной программы является то, что она, основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В программе отражены основные задачи на этапе годового цикла тренировки, построение учебно-тренировочного процесса, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок. Также особенностью представленной программы является *сведение* основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля). Данная программа создает условия для развития и подъема массовости в школе занимающимися легкой атлетикой.

Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 11-12 лет, девочек и мальчиков, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий. Группы формируются по 12-15 человек. Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением его законного представителя. Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

Форма занятий — групповая.

Режим занятий:

Программой предусмотрено обучение 2 часа в неделю, 36 учебных недель с сентября по май включительно. Предлагаемый режим занятия 2 раза в неделю по 1 часу. Общий объем учебной нагрузки 72 часа в год. Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 9 месяцев.

2. Цель и задачи программы

Цель программы— создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать основы знаний в области физической культуры и спорта;
- формировать элементарные знания в области гигиены человека

Развивающие

- развить физические и специальные качества
- расширить функциональные возможности организма

Воспитательные

- воспитать чувство дисциплинированности, ответственности.
- формировать навыки (привычку) к самостоятельным занятиям физической культурой (легкой атлетикой) в свободное время.

3. Учебный план

	Наименование разделов				Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	3	3		Выполнение контрольных тестов
1.1.	Вводное занятие. Введение в образовательную программу Техника безопасности	1	1		
1.2	Основы спортивной тренировки режим и личная гигиена.	1	1		
1.3.	Виды легкой атлетики.	1	1		
2	Практические занятия	69	1	68	Контрольные упражнения (тесты)
2.1	Общая физическая подготовка	25	1	24	
2.2	Специальная физическая подготовка	15		15	
2.3	Избранный вид спорта — лёгкая атлетика	27		27	
3	Контрольные тесты	2		2	Выполнение контрольных тестов
	итого	72	4	68	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Теоретическая подготовка

Данный раздел дается весь период учебного года. Теоретический материал дается во всех частях тренировочного занятия (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в течении 5-6 минут.

1. Вводное занятие. знакомство с учебной группой, с целями и задачами программы на учебный год, инструктаж по ТБ и ОТ во время занятий. Правила внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на месте проведения занятий, Требования к спортивной форме одежде и обуви. Ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебой и отдыхом. Подготовка к тестированию по ОФП, СФП.

2. Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена. Влияние физической культуры и спорта на функциональные системы организма. Определение

физическое развитие и физическая подготовленность, Режим дня и питание спортсмена. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме. Самоконтроль. Личная гигиена спортсмена. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

3. Виды легкой атлетики. Краткие исторические сведения о возникновении бега и легкой атлетики, об Олимпийских играх. Легкая атлетика в России. Исторические сведения о зарождении бега и спортивной ходьбы как видов спорта. Основные этапы развития бега на средние, длинные дистанции в стране. Задачи и перспективы дальнейшего развития бега. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.

2. Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Теория

Физические качества и методы их развития. Регулирование физической нагрузки на тренировке и способы восстановления. Методика выполнения упражнений на развитие двигательных качеств.

Практика

Строевые упражнения на месте и в движении. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Ходьба в переменном темпе с различными движениями рук. Переход с ходьбы на бег и обратно. Остановка. Бег с изменениями направления, изменением скорости движения. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах, формирование осанки, развитие выносливости, ловкости. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведение и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, мячами, набивными мячами, мешочками с песком, гимнастическими палками. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными ушами. Упражнения для развития быстроты. Повторный

бег по дистанции от 20 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороне с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в сторону, назад. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с предельной интенсивностью. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девочек до 2 км, для мальчиков до 3 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Ходьба на лыжах классическим ходом с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 1 до 3 км на время. Марш-бросок. Туристические походы. Подвижные игры. «Снайпер», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Салки», «Захват знамени». Эстафеты встречные и по кругу, с преодолением препятствий, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч, лапта.

Специальная физическая подготовка.

Практика

Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний. Ходьба. Обычная и широким шагом с различным положением рук с предметами. Ходьба в равномерном темпе, в разных направлениях и различном темпе, с постепенным ускорением, с сохранением заданного интервала. Ускоренная ходьба: с постепенным переходом на обычную ходьбу, на медленный бег. Ходьба на носках, на внутреннем и внешнем крае стопы. Ритмическая ходьба. Ходьба с высоким подниманием бедра, с резким высоким подниманием на носок, пружинящий шаг. Ходьба с выполнением различных упражнений на осанку. Ходьба с палкой за спиной, за головой, на сгибах локтей. Ходьба с выполнением различных двигательных действий по зрительному или слуховому сигналу, Ходьба после бега с выполнением различных упражнений, успокаивающих дыхание. Бег. Имитация движений рук (стоя на месте) с ускорением и последующим замедлением (10—12 сек.), в максимально быстром темпе (5- 6 сек.), с дополнительными легкими пружинящими покачиваниями (сгибая и разгибая ноги). Имитация бегового шага в маховых движениях, стоя боком у опоры, в висе

и

упоре.

Медленный пружинящий бег до 2 минут, Бег в колонне по одному с последовательным обгоном бегущих впереди. Бег на прямых носках, вынося их высоко вперед. В упоре у гимнастической стенки, барьера, бег с высоким подниманием бедра (5-6 сек.). Прямолинейный бег по узкой дорожке (ширина 20-25 см.), бег по одной линии. Бег с высоким подниманием бедра, то же с плавным переходом на быстрый бег. Бег на носках с забрасыванием голени назад, бег прыжками. Бег на носках, семенящий бег со средним и высоким подниманием коленей, с переходом на обычный бег и в ускорение до 20-30 м., переход с ускорения на семенящий бег. Различные беговые упражнения и многоскоки. Бег на 20-30 м. с различными заданиями по технике бега. Высокий старт: принятие положений по команде «На старт!», движения рук и ног, положения туловища при выполнении первых шагов с высокого старта. Бег по пересеченной местности, кроссовый бег. Низкий старт: подготовка места старта, принятие положений по командам «На старт!», «Внимание!», перенос веса тела вперед на руки, начало бега по сигналу. Низкий старт и пробежки на 15-20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 30 м. бег с ускорением на 20-30 м. ускорения на отрезке 40-50 м. на прерывающемся беге. Быстрый бег на месте сериями по 5-6 сек. Повторный бег на отрезках от 20 до 100 м. 2-3 раза с паузой до 3 мин. Бег с хода 20,30,40 м, без фиксации и с фиксацией времени пробегания отрезков дистанции. Бег по повороту. Бег под уклон (2-3 градуса) с выбеганием на горизонтальную дорожку и в гору. Повторное пробегание отрезков 20-30 м. со скоростью 95,90,75% от максимальной. Бег с хода до 25 м. с последующим переходом на бег по инерции. Бег с низкого старта на дистанцию 30-60 м. на время. Эстафетный бег. Встречные эстафеты с этапами до 30 м. Передача и прием эстафетной палочки без перекладывания на месте в ходьбе по сигналу руководителя и передающего. Передача в ходьбе и медленном беге. Эстафетный бег на этапах 40,50,60 м. с передачей эстафетной палочки.

3. Избранный вид спорта — легкая атлетика

Теория

Название упражнений, специальная терминология. Понятия темп, ритм, дистанция, серия. Организационные команды. Методика составления индивидуальных комплексов для развития физических качеств. Корректирующие комплексы. Подготовка и выбор места для самостоятельных занятий общей физической подготовки. Вспомогательные технические средства тренировки. Влияние общей физической.

Практика

Основы техники бега. Цикл движений. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание — основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания. Характеристика основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественных препятствий. Тактика при участии в соревнованиях. Бег на короткие дистанции. Особенности техники. Анализ основных фаз: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Положение головы, туловища. Работа рук и ног. Постановка стопы на грунт. Дыхание.

Бег на средние и длинные дистанции.

Сравнительная характеристика техники бега на различные дистанции. Старт, разгон, бег по дистанции и финиширование. Длина шагов, темп и скорость. Постановка

стопы на грунт. Продолжительность периода опоры у бегунов на короткие, средние и длинные дистанции. Дыхание при беге на средние и длинные дистанции. Эстафетный бег. Анализ техники. Разновидности эстафет. Способы передачи эстафеты. Зона для передачи эстафетной палочки. Определение контрольной отметки (допуска). Тактика на соревнованиях.

Общие основы техники прыжков.

Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Классификация прыжков. Прыжки с места и с разбега. Фазы прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, и приземление. Значение (важность) отдельных фаз при прыжках в длину с разбега. Факторы, влияющие на дальность полета. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость. Траектория ОЦТ тела прыгуна. Прыжки в длину с места и с разбега. Анализ техники прыжка в длину с места. Исходное положение. Подготовительные движения, толчок, полет и приземление. Анализ техники прыжка в длину с разбега: разбег, толчок, полет и приземление. Скорость разбега ритм последних шагов. Траектория движения ОЦТ тела прыгуна. Разновидности способа прыжка: « согнув ноги» и его эффективность. Характеристика движений прыгуна в полете и способ приземления.

4. Контрольные тесты.

Теоретические:

-Тест на знание теории и методика легкой атлетики

Практические:

-Тесты для оценки результатов освоения практического материала

4 Планируемые результаты.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные -дисциплинированность, активность, самостоятельность, инициативность.

Научатся:

- формировать элементарные знания в области гигиены человека;

Метапредметные — формировать основы знаний в области физической культуры и спорта, развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма, формировать навыки (привычку) к самостоятельным занятиям физической культурой (легкой атлетикой) в свободное время

Предметные - развивать специальные качества легкоатлета.

Научатся:

- выполнять самостоятельно упражнения, комплексы упражнений для формирования двигательных действий и упражнения на развитие специальных физических качеств, приобретут умения в выполнении элементов выбранного вида спорта (бег, метание, прыжок)

5. Календарный учебный график распределения учебных часов

Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
№занятия	1-4	5-8	9-13	14-17	18-20	21-24	25-27	28-32	33-36
Форма занятия	У	У	У П	У	У	У П	У	У	У И

У - Учебно-тренировочное занятие

П- промежуточная аттестация

И- итоговая аттестация

6. Условия реализации программы

Кадровое. Реализация образовательной программы обеспечивается учителем физической культуры, имеющим соответствующее образование.

Материально- техническое обеспечение программы:

Помещением для проведения занятий является спортивный зал МБОУ «СОШ № 10».

спортивный инвентарь:

- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки — 4 штуки;
- гимнастическая стенка ;
- перекладины для подтягивания
- мячи
- рулетка
- секундомер

Информационные ресурсы:

- телефон
- ноутбук
- проектор

7.Формы аттестации/контроля. Оценочные материалы.

Контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренерско-преподавательского состава, при этом выявляется полнота сведений по уровню развития физических и технических способностей.

Результат - улучшение личных показателей.

Управлением учебно-тренировочной деятельности является:

- сбор информации
- анализ накопленной информации.

Инструментарием мониторинга являются тестовые упражнения.

Мониторинг проводится 3 раза в год.

- промежуточный контроль — ноябрь, февраль
- итоговая аттестация - май

Формой контроля являются тесты (упражнения) по общей физической, избранному виду спорта и теоретической подготовке. Результаты мониторинга заносятся в протокол, что позволяет отследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса.

Контрольно- измерительные материалы
Контрольные нормативы для оценки результатов
освоения теоретического материала в рамках Программы:

Оцениваемые параметры теоретических ВОП ОСОВ	Контрольные упражнения (тесты)	Значение результата для получения оценки «зачтено»
	Тест на знание теории и методика легкой атлетики	Не менее 50% правильных ответов

Тестовые задания по теории и методике

1. Победителя Олимпийских игр древности награждали венком. Из чего он был свит?

- А) из оливы; В) из лавра;
Б) из бузины; Г) из сельдерея.

2. Какого цвета фон Олимпийского флага?

- А) бледно-жёлтый; В) бледно-голубой;
Б) белый; Г) бледно—зеленый.

3. Бак называется обувь для бега?

- А) кеды; Б) бутсы; В) чешки; Г) шиповки.

4. Какие бывают метательные снаряды ?

- А) палка, копье, диск, ядро, молот;
Б) футбольной мяч, диск, ядро, молот, волейбольный мяч,
В) малый мяч, граната, копье, диск, ядро, молот;

5. Какие бывают прыжки в легкой атлетике?

- А) прыжки в высоту, в длину с разбега, с места, тройной прыжок;
Б) прыжки в воду, в длину с разбега, с места, прыжки в высоту;
В) прыжки через скакалку, в длину с разбега, тройной прыжок, прыжки с трамплина;

6. Чем отличается бег от ходьбы?

- А) ничем;

Б) скоростью и фазой полета;

В) опорой на две ноги.

7. Какие бывают короткие дистанции?

А) 30 м, 60 м, 100 м, 1000 м;

Б) от 10 до 40 м; 60м и 100 м;

В) 1 км, 30 м, 60 м.

8. Что включает в себя легкая атлетика?

А) плавание, метание, прыжки, ходьба;

Б) стрельба, ходьба, бег, прыжки;

В) бег, ходьба, прыжки, метание.

9. Для чего нужен режим дня?

А) чтобы правильно распределять свое время в течение дня и все успевать;

Б) чтобы не забывать какое число;

В) чтобы знать какая погода.

10. Челночный бег развивает:

А) силовые способности; Б) скоростные способности; В) координационные способности.

Нормативы для оценки результатов освоения практического материала в рамках Программы:

Контрольные упражнения	высокий	средни	низки	высоки	средни	низкий
		й	й	й	й	
	Мальчики 11—12 лет			Девочки 11-12 лет		
Подтягивание в висе, кол-во раз	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места, см	210-190	180-165	150-130	200-170	160-140	130-110
Бег 30 м. с высокого старта, сек	5.8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1500 м., мин,сек	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40

Диагностическая карта личностных результатов

Ф.И. ребёнка	Личностные свойства и качества	
	дисциплинированность, активность, самостоятельность, инициативность.	чувство ответственности

Карта заполняется учителем на основе наблюдений, результатов диагностики, 2 раза (начало-конец обучения)

Дисциплинированность, активность, самостоятельность, инициативность

Высокий уровень: выполняет все требования тренера-преподавателя, активно участвует в тренировочном процессе, выполняет самостоятельно и качественно физические упражнения
Низкий уровень: игнорирует требования тренера-преподавателя, пассивен

Чувство ответственности

Высокий уровень: при возникновении различных ситуаций, умеет сконцентрироваться над проблемой, обладает выдержкой и самообладанием, способен корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; легко вступает в разговор как со сверстниками так и со взрослыми

Низкий уровень: не сдерживает эмоции; не желает и не умеет находить общий язык со сверстниками.

Методическое обеспечение программы

Под методами учебно-тренировочных занятий, следует понимать способы работы тренера-преподавателя и обучающегося, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение. В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические. В процессе учебно-тренировочного занятия все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособляют к конкретным требованиям, обусловленным особенностями физкультурно- спортивной подготовки.

- Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение.
- Наглядные методы, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность учебно—тренировочного процесса. К ним, прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, которые обычно проводит учитель.

-Методы практических упражнений условно могут быть разделены на две основные группы:

1. методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т. е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта;
 - включение - введение ранее хорошо освоенного движения в состав нового, двигательного действия;
 - экстраполяция - усложнение движения путем количественного наращивания признака, уже включенного в движение;
 - интерполяция - освоение нового упражнения на базе уже освоенных более легкого и более трудного упражнений, когда требуется формирование промежуточного по сложности навыка.

2. методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

- По интенсивности: равномерный, переменный

- По изучению элементов (движений, упражнений): непрерывный, интервальный

- Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил.

Применение игрового метода обеспечивает высокую эмоциональность занятия и связано с решением задач в постоянно изменяющихся ситуациях, эффективно при наличии разнообразных технико-тактических и психологических задач, возникающих в процессе игры. Эти особенности игровой деятельности требуют от обучающихся инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями и подчинять личные интересы интересам команды, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования, быстроты мышления, применения оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений.

-Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения результативности учебно-тренировочного процесса.

Структура занятия.

I. Подготовительная часть.

1. Общая разминка (в движении, на месте) с включением упражнений на укрепление суставов ноги рук, разогрев мышц, выполнение танцевальных элементов, прыжки повороты.

II. Основная часть —повторение пройденного и обучение новых упражнений

1. Упражнения на развитие гибкости , быстроту, выносливость
2. Обучение, повторение, закрепление техники избранного вида спорта —легкойатлетики

III. Заключительная часть

1. Подвижные игры, эстафеты,
2. Дыхательные упражнения, расслабление
3. Подведение итогов за занятие

Готовясь к занятию, учитель должен, прежде всего определить задачи учебно-тренировочного занятия, подготовить необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений. Во время проведения занятия учитель должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Методическое обеспечение

№ п\п	Название раздела	Форма занятий	Приемы, методы	дидактический материал	Техническое оснащение	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	групповая	Словесный: рассказ, обсуждение, беседа по ОТ, ТБ, ПДД.	Учебные пособия, художественная литература, энциклопедия стенды, плакаты. Инструкции.	компьютер	тесты
2	Общая и специальная физическая подготовка .Избранный вид спорта — легкая атлетика	Групповая, индивидуальная	Словесный, наглядный, равномерный, переменный, непрерывный, интервальный, игровой, соревновательный	Спортивное оборудование инвентарь, учебные пособия, плакаты	Оснащение спортивного зала, индивидуальный спортивный инвентарь	Тесты
3	Контрольные испытания		соревновательный	Спортивное Оборудование, инвентарь	Оснащение спортивного зала, рулетка, секундомер	Протоколы результатов тестирования

10. Рабочая программа воспитания

Цель: развитие личности ребенка, его индивидуальных способностей, поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья, создание благоприятных условий для формирования

у обучающихся отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успехов.

Задачи:

1. создание условий для сохранения физического, психического и нравственно-здоровья обучающихся;
2. создание условий для проявления и обогащения внутренних сил, склонностей, способностей и интересов детей;
- 3, привлечение родителей к воспитательному процессу, расширение внешних связей школы для решения проблем воспитания;

№	Направления работы	Наименование деятельности/мероприятия	Дата проведения	Ответственные
1	Планирование и методическое обеспечение воспитательного процесса	Проведение родительских собраний	1 раз в год	учитель
		Консультации родителям по вопросам воспитания	постоянно	учителя
2	Гражданско-патриотическое воспитание	Проведение занятий «Значение Государственной символики РФ» «Правила использования»	май	учитель
3	Социально нравственное воспитание	Изучение уровня учебной мотивации воспитанников	В течении учебного года	учитель
		Участие в традиционных школьных спортивно-массовых мероприятиях	По школьному плану мероприятий	учитель
		Проведение занятия «Терроризм — угроза обществу»	апрель	учитель
		Проведение занятий «Профилактика неспортивного поведения».	В течении учебного года	учитель
4	Общекультурное воспитание	Беседа на тему «Правила поведения спортсменов на соревнованиях»	Перед соревнованиями	учитель
		Проведение досуговых и культурно-массовых мероприятий с учащимися и родителями: - игровые марафоны, эстафеты, конкурсы, тематические праздники	В течении года	учитель
5	Воспитание Здорового образа жизни	Инструктаж по ТБ «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке».	1 раз в четверть	учитель

и безопасности

Проведение бесед с учащимися: -правила дорожного движения; -правила поведения в общественных местах; -правила поведения на воде, в лесу и т.д. - беседа о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании, профилактике вредных привычек - о психологической подготовке, самооценка	сентябрь-май	учитель
Беседа «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале	1 раз в четверть	учитель
Проведение информационных часов по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами».	сентябрь	учитель
Беседа на тему «Меры предосторожности и правила поведения на льду в зимний период»	ноябрь	учитель
Беседа «По правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время».	январь	учитель
Беседа «По правилам безопасного поведения на водоемах в весеннее время».	март	учитель
Беседа на тему «Правила поведения при угрозе террористического акта».	февраль	учитель
Информационные часы «О противопожарной безопасности»	1 раз в четверть	учитель

Литература

1. Гришина Ю.И., Общая физическая подготовка, Знать и уметь, 2014 с. 9-29
2. Железняк Ю.В., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» Москва, «Физическая культура и спорт» 2004 г. с. 35-48
3. Зданевич А.А., Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М.: Просвещение, 2014 с. 26-39
4. Латыпов И.К. Журнал «Физическая культура» № 1 за 1998 г. Предварительная спортивная подготовка юных легкоатлетов в условиях школы. с. 15-17
5. Легкая атлетика: Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. — Москва: Советский спорт, 2003 г.
6. Легкая атлетика: Прыжки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - Москва: Советский спорт, 2005 г
7. Никотин В.И., Акилов В.С., Андреева Л.А., Легкоатлетические прыжки в школе
8. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера» М.; 2002г. с. 13-28
9. Фёдорова Н.А., Физическая культура, Подвижные игры, 2016.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

- <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
- <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
- <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики <http://www.minsport18.udmurt.ru> — официальный сайт Министерства по физической культуре и спорту Удмуртской Республики.
- <http://цсн18.рф> — официальный сайт Центра спортивной подготовки сборных команд Удмуртской Республики.

