

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тыловайская средняя общеобразовательная школа»

Принято на заседании
Педагогического совета
От «31» 05 2022 г.
Протокол № 15



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Быстрые ножки»

Возраст обучающихся: 9-16 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Осотов Владимир Всеволодович,
педагог дополнительного образования

с.Тыловай, 2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Быстрые ножки» физкультурно-спортивной направленности.

Уровень программы: базовый уровень

Актуальность. Дополнительная образовательная программа предназначена для углубленного изучения раздела «Легкая атлетика» образовательной программы.

Легкая атлетика направлена на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

Легкая атлетика - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня. Благодаря занятиям легкой атлетикой ребенок учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений. Кроме этого, занятия 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.

Занятия легкой атлетикой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма (например, прыжки и метания крепят мышцы, опорно-двигательный аппарат). Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задание гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп.

Для более полного развития детей используется **конвергентный подход**. Он включает в себя:

- ИКТ технологии (на занятиях используются презентации, разнообразные видео с дидактическим материалом).
- Когнитивные методы (метод ошибок, метод сравнения). На занятиях формируется информационная компетентность, критическое мышление, познавательные и двигательные способности. Развитие таких качеств, как произвольность и волевые качества позволяет ребенку осознанно преодолевать трудности. Развивается кругозор, ребёнок начинает стремиться к самостоятельному поиску истины, стремиться к самосовершенствованию, накапливается практический опыт.
- Общая физическая подготовка включает в себя несколько видов спорта, поэтому дети участвуют как в интеллектуальных мероприятиях, так и в спортивных. Участие обучающихся в конкурсах, матчах и соревнованиях совершенствуют сильные качества личности.

Отличительная особенность

Главная задача школы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Группы формируются в начале учебного года из обучающихся, изъявивших желание заниматься легкой атлетикой и не имеющих медицинских противопоказаний. А так же из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с программой, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса.

Вариативность, возможность выбора и построения индивидуальной образовательной траектории

В программе предусмотрена возможность обучения по индивидуальному учебному плану в пределах осваиваемой программы, а также построение индивидуальной образовательной

траектории через вариативность материала, предоставление заданий различной сложности в зависимости от психофизиологического состояния конкретного ребенка.

Организация учебного процесса осуществляется с учетом индивидуальных особенностей обучающихся: уровня знаний и умений обучающихся, индивидуального темпа учебной и творческой деятельности и др. Это позволяет создать оптимальные условия для реализации потенциальных возможностей каждого обучающегося.

Индивидуальная работа обучающихся предполагает изучение материала, работа с текстом, произношением, образом.

Вариативность - через разные виды работ.

Интегрированность, преемственность, взаимосвязь с другими типами образовательных программ, уровень обеспечения сетевого взаимодействия

В контексте программы развиваются спортивные способности обучающихся, что говорит о взаимосвязи с таким учебным предметом как физкультура.

Адресат программы: Занятия проводятся на базе образовательного учреждения. Программа предназначена для обучающихся желающих заниматься легкой атлетикой, не имеющих медицинских противопоказаний с 9-16 лет с учетом возрастных возможностей восприятия и усвоения теоретического материала и практических занятий.

Состав группы (количество человек). Количество занимающихся в группе 10 – 17 человек.

Объем программы: составляет 108 часов.

Форма организации образовательного процесса очная. Занятия проводятся в форме групповых тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных испытаний, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Срок освоения программы: В соответствии с ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» гл. 10 ст. 75 п. 4. Содержание дополнительных общеразвивающих программ и сроки обучения по ним, определяются образовательной программой, разработанной и утвержденной организацией, осуществляющей образовательную деятельность. Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 недель.

Режим занятий:

Согласно «Положения о режиме занятий обучающихся» занятия проводятся 3 часа в неделю, продолжительность одного занятия не более двух часов. Продолжительность 1 часа составляет 40 минут.

Цель и задачи программы

Цель программы: Создание условий для сохранения и укрепления здоровья через занятия легкой атлетики, воспитания физически и духовно развитой личности, ведущей здоровый образ жизни.

Задачи:

- удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании посредством систематических занятий легкой атлетики;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте

Уровень освоения.

Знакомятся техникой бега. Осваивают технику бега и кроссовой подготовки. Метания мяча, прыжков длину с разбега. Кроссовая подготовка по пересеченной местности. Знакомятся специальными беговыми упражнениями. Передача эстафетной палочки. Подвижные и спортивные игры. Изучают историю лыжных гонок, гигиенические сведения, технику безопасности и правила соревнований. Форма обучения индивидуальная и коллективная. Анализ и оценка результатов деятельности осуществляется через тестирование, контрольные и практические задания. Участия школьных и районных соревнований.

Предполагает глубокое изучение бега. Программа направлена на совершенствование техники бега, поворотов. Изучение стартового разгона, финиширования. Совершенствуется техника метания мяча и прыжков в длину с разбега. Технику передачи эстафетной палочки. Знакомятся техникой спортивной ходьбы. Обучающиеся изучают также историю легкой атлетики, технику, тактику и правила соревнований. Анализ и оценка результатов деятельности осуществляется через контрольный опрос, сдача промежуточных и итоговых тестов, участие в школьных и районных соревнованиях

Ожидаемые результаты

По итогам освоения программы у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

Личностные:

- формирование культуры здорового образа жизни;
- проявление интереса к легкой атлетике;
- проявление положительных качеств личности, успешная социализация.

Метапредметные:

- активное проявление взаимопомощи и взаимовыручки;
- проявление дисциплинированности;
- владение эмоциями в случае успеха или поражения в процессе соревнований;

Предметные:

- ознакомление и углубление знаний и умений в области физической культуры и спорта, посредством легкой атлетики;
- демонстрация умений и навыков в технике и тактике легкоатлетических упражнений, умение применять их в соревновательной деятельности;
- повышение уровня специальной и общей физической подготовленности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Количество часов в том числе			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	102	8	94	
1.1.	Вводное занятие. История развития легкой атлетики.	1	1		Устный опрос
1.2.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	1	1		Устный опрос
1.3.	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдых.	1	1		Устный опрос
1.4.	Питание, самоконтроль	1	1		Устный опрос
1.5.	Оказание первой медицинской помощи при травмах	1	1		Устный опрос
1.6.	Правила соревнований.	1	1		Устный опрос, судейство соревнований
1.7	Основные средства восстановления.	1	1		Устный опрос
1.8	Промежуточная и итоговая аттестация	1	1		Тесты
2	Общая физическая подготовка	55		55	Выполнение физических упражнений.
3	Специальная физическая подготовка	20		20	Выполнение заданий
4	Техническая подготовка	15		15	Выполнение заданий
5	Участие в соревнованиях (интегральная подготовка) Промежуточная и итоговая аттестация	10		10	Соревнования, сдача контрольных испытаний и итоговая аттестация
	ИТОГО	108	8	100	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка (8 ч.)

1.1. Вводное занятие. История развития легкой атлетики.

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространения бега. Краткие исторические сведения о возникновении бега и л/а, 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. Уровень достижения в беге в стране. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.

1.2. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Поведение на улице, в транспорте во время движения к месту занятий, соревнований. Выбор места проведения занятий и соревнований. Особенности организации занятий. Правила поведения во время соревнований.

1.3. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдых.

Помощь при ушибах, растяжений. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви, спортивной форме. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок.

1.4. Питание, самоконтроль. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях легкой атлетикой. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия легкой атлетикой. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

1.5. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

Правила оказания доврачебной помощи при ушибах и растяжениях.

1.6. Основные средства восстановления.

Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП – 55 ч.)

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 разновремено, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения 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, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, 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. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

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 стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. 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. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девочек до 3 км, для мальчиков до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 50 мин (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. Подвижные игры. «Перестрелка», «Снайпер», «Удочка», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяча водящему», «Салки», «Захват знамени». Эстафеты встречные и по кругу, с преодолением препятствий, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, лапта.

Специальная физическая подготовка (СФП – 20ч.)

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 (2-й год обучения) 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 по опилочной дорожке, песку с энергичной работой стопами. 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. Повторнопробегание 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 переключивания 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.

Техническая подготовка (15 ч.)

Основы техники бега

Цикл движений. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. 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. Сравнительная характеристика с бегом на средние дистанции. Положение головы, туловища. Работа рук и ног. Постановка стопы на грунт. Особенности старта на повороте. Бег по повороту. Длина и частота шагов при беге на 100,200,400 метров. Изменение скорости бега на дистанции. 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. Тактика на соревнованиях. Особенности техники и тактики бега по пересечённой местности.

Эстафетный бег.

Анализ техники. Разновидности эстафет. Способы передачи эстафеты. Зона для передачи эстафетной палочки. Определение контрольной отметки (допуска). Тактика на соревнованиях.

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.

Участие в соревнованиях (10 ч.)

Соревнования проводятся в группе для приобретения соревновательного опыта, умение правильно применять на дистанции технику бега, также обучающиеся участвуют в школьных соревнованиях и районных соревнованиях.

Медицинское обследование (вне сетки часов)

Задачи, средства и формы врачебно-педагогического контроля приведены в Положении о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом (приказ Минздрава СССР от 29.12.1985 г. № 1672).

Медицинский осмотр обучающихся осуществляется врачами БУЗ УР «Дебесская районная больница МЗ УР» на базе образовательных учреждений.

Восстановительные средства и мероприятия (вне сетки часов)

Восстановительные мероприятия

Основные восстановительные средства:

1. Душ – применять после каждого тренировочного занятия 5-10 минут.
2. Ванны – за 30 минут до сна и сразу после тренировки (t 36-38⁰ с добавлением «Хвойного экстракта»).
3. Парная баня – применять накануне «дня отдыха».
4. Массаж и самомассаж.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование учебного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, построение занятий и соревновательных циклов, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельных занятий с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и занятиями;

Психолого-педагогические средства включают:

специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (настольный теннис, спортивные игры).

Медико-гигиенические средства восстановления включают:

- сбалансированное питание, физические средства восстановления (душ)
- обеспечение соответствия условий занятий, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают:

- психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых.

- особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Месяц	Недели обучения	Занятия/ из них контрольные/ каникулярный период	
		1 год обучения	
1-е полугодие. Начало учебного года			
Сентябрь - декабрь	1	у	Входная диагностика
	2	у	Входная диагностика
	3	у	Занятие
	4	у	Занятие
	5	у	Занятие
	6	у	Занятие
	7	у	Занятие
	8	у	Занятие
	9	у	Занятие
	10	у	Занятие
	11	у	Занятие
	12	у	Занятие
	13	у	Занятие
	14	у	Занятие
	15	у	Занятие
	16	у	Занятие
	17	у	Занятие
		2 – е полугодие	
Январь - май	18	к	Занятие
	19	к	Занятие
	20	у	Занятие
	21	у	Занятие
	22	у	Занятие
	23	у	Занятие
	24	у	Занятие
	25	у	Занятие
	26	у	Занятие
	27	у	Занятие
	28	у	Занятие
	29	у	Занятие
	30	у	Занятие
	31	у	Занятие
	32	у	Занятие
	33	у	Занятие
	34	у	Занятие
	35	у	Итоговая аттестация
	36	у	Итоговая аттестация

Количество учебных недель	36	
Количество занятий в неделю	2	
Количество ак. часов в неделю	3	
Всего часов по программе	108	

У – учебная неделя

П – праздничные выходные

К – каникулы

А т – текущая аттестация (по окончании учебного года)

А и – итоговая аттестация (по завершении программы)

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

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

Спортивный инвентарь:

- палочки эстафетные;
- стартовые колодки;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- гимнастические маты;
- гантели (1-3 кг.);
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи;
- насос для накачивания мячей;
- рулетка;
- секундомер;
- грабли.

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук;
- гимнастическая стенка – 3 пролета;
- перекладины для подтягивания- 5 штук;
- конусы -15 штук;
- мячи-10 штук.

Информационное обеспечение.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе:

1. Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru
2. Министерство спорта РФ //http://www.minsport.gov.ru
3. Всероссийская федерация легкой атлетики <http://www.rusathletics.com>
4. <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/>
5. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России .
6. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
7. <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций .
8. <http://www.european-athletics.org/> - Европейская легкоатлетическая ассоциация.

Кадровое обеспечение

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

Формы аттестации/контроля

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной программы. Организуется входная диагностика (в начале учебного года), итоговая аттестация (в конце учебного года). После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса. Анализ работы обучающихся также можно оценивать по протоколам, по итогам районных и республиканских соревнований.

Рабочая программа воспитательной работы

1. Особенности воспитательной работы в объединении.

В объединениях допобразования МБОУ «Тыловайская СОШ» дети получают не только знания и умения по выбранному направлению, но и учатся быть социально активными, информационно грамотными и полезными членами общества. В содержании образовательного процесса наряду с образовательными и творческими задачами обязательно присутствуют задачи воспитательные, направленные на организацию социального опыта ребенка, формирование социальной активности, адаптивности, социальной ответственности.

Воспитание в учреждении рассматривается как:

- социальное взаимодействие педагога и обучающегося, ориентированное на сознательное овладение детьми социальным и духовным опытом,
- формирование у них социально значимых ценностей и социально адекватных приемов поведения,
- является долговременным и непрерывным процессом, результаты которого носят отсроченный характер.

Так же воспитывающая деятельность детского объединения дополнительного образования имеет две важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

Персональное взаимодействие педагога с каждым обучающимся является обязательным условием успешности образовательного процесса в учреждении. Из анкетирования удовлетворенностью образовательными услугами нами определено, что ребенок приходит на занятия, прежде всего, для того, чтобы содержательно и эмоционально пообщаться со значимым для него взрослым.

Организуя индивидуальный процесс, педагог решает целый ряд педагогических задач:

- помогает ребенку адаптироваться в новом детском коллективе, занять в нем достойное место;
- выявляет и развивает потенциальные общие и специальные возможности и способности обучающегося;
- формирует в ребенке уверенность в своих силах, стремление к постоянному саморазвитию;
- способствует удовлетворению его потребности в самоутверждении и признании, создает каждому «ситуацию успеха»;
- развивает в ребенке психологическую уверенность перед публичными показами (выставками, выступлениями, презентациями и др.);
- формирует у обучающегося адекватность в оценках и самооценке, стремление к получению профессионального анализа результатов своей работы;
- формирует у обучающегося коллективную ответственность, умение взаимодействовать с другими членами коллектива.

2. Цель и задачи воспитания

Цель: личностное развитие обучающихся.

Достижению поставленной цели воспитания будет способствовать решение следующих основных задач:

- 1) *использовать социокультурное и интернет - пространство для усиления воспитательной составляющей учебного занятия;*
- 2) *обеспечить развитие личности, формирование компетенций, необходимых для жизни;*

- 3) приобщить обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям;
- 4) воспитать внутреннюю потребность личности в здоровом образе жизни, ответственном отношении к природной и социокультурной среде обитания;
- 5) *организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.*

3. Виды, формы и содержание деятельности

Воспитательная работа в Центре творчества интегрирована в учебный процесс, реализуется на учебных занятиях и массовых мероприятиях и строится по семи направлениям: патриотическое, правовое, духовно – нравственное, экологическое, здоровый образ жизни, основы безопасности жизнедеятельности, профориентация.

Патриотическое: это мероприятия, направленные на формирование у детей патриотических чувств, активной гражданской позиции, терпимости и уважения. Формирование чувства патриотизма и гражданственности, уважение к памятникам защитников Отечества и подвигов героя.

- Тематические беседы, экскурсии, просмотр фильмов патриотического содержания. Знакомство с историей и культурой Удмуртии и Дебесского района, фольклором.
- Знакомство с героическими страницами истории России, жизнью замечательных людей, с обязанностями гражданина.
- Экскурсии по историческим и памятным местам.
- Конкурсы и спортивные соревнования.
- Встречи с ветеранами и военнослужащими.
- Участие в Акциях «Бессмертный полк», «Окна Победы», «Сад Победы» и др.

Духовно-нравственное: это мероприятия, направленные на гармоничное духовное развитие личности, пропаганду культурно-исторических традиций. Формирование бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа РФ.

- Дела благотворительности, милосердия, оказание помощи нуждающимся, забота о животных, живых существах, природе.
- Участие в Весенней неделе добра, благотворительных концертах.
- Общение со сверстниками противоположного пола в учёбе, общественной работе, отдыхе, спорте, подготовка и проведение бесед о дружбе, любви, нравственных отношениях.
- Расширение опыта позитивного взаимодействия в семье - беседы о семье, о родителях и прародителях, открытые семейные праздники, выполнение и презентация совместно с родителями творческих проектов.

Экологическая культура: это мероприятия, направленные на формирование экологической грамотности.

- Краеведческая, поисковая, экологическая работа в местных и дальних туристических походах и экскурсиях, путешествиях и экспедициях.
- Участие в деятельности детско-юношеских общественных экологических организаций.
- Участие в экологических выставках, акциях («День птиц», «Покормите птиц зимой») и др.

Здоровый образ жизни: это мероприятия, направленные на формирование мотивации здорового образа жизни человека, неприятие вредных привычек. Традиционные мероприятия:

- Беседы, просмотры учебных фильмов, игровые и тренинговые программы, занятия и мероприятия о здоровье, здоровом образе жизни.
- Беседы с педагогами, психологами, мед. работниками, родителями о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.
- Профилактика вредных привычек, зависимости от ПАВ - дискуссии, тренинги, ролевые игры, обсуждения видеосюжетов и др.
- Проведение походов, соревнований.
- Эмоциональные разрядки.

Правовое:

- Акции «Номер телефона доверия в моем мобильнике», «Дети против коррупции», Игра – квест «Толерантность».
- Работа стенда «Правовой уголок», стенда по профилактике экстремизма с указанием рубрик: «Правовые основы детям», «Мы разные, но равные».
- Размещение на сайте, стенде информации о правах и обязанностях обучающихся (из Устава) и др.

Основы безопасности жизнедеятельности: это мероприятия, направленные на формирование устойчивых навыков поведения в обществе.

- Мероприятия по профилактике экстремизма и терроризма.
- Проведение вводных и внеплановых инструктажей по ТБ, ПДД, ПБ,
- Беседы «Когда родителей нет дома», «Безопасная дорога» и др.
- Беседы о безопасности в сети интернет.

Профориентация. Воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду и жизни. Общественно полезная деятельность, создание игровых ситуаций по мотивам различных профессий, занятие народными промыслами, природоохранная деятельность, работа в творческих и учебно-производственных мастерских, трудовые акции, встречи и беседы с интересными успешными людьми.

Профессиональное воспитание обучающихся включает в себя формирование следующих составляющих поведения ребенка:

- Этика и эстетика выполнения работы и представления ее результатов.
- Культура организации своей деятельности.
- Уважительное отношение к профессиональной деятельности других.
 - Адекватность восприятия профессиональной оценки своей деятельности и ее результатов.
- Знание и выполнение профессионально-этических норм.
 - Понимание значимости своей деятельности как части процесса развития культуры (корпоративная ответственность).
- Профориентационные игры: деловые игры, квесты, решение кейсов (ситуаций, в которых необходимо принять решение, занять определенную позицию), расширяющие знания детей о типах профессий, о способах выбора профессий, о достоинствах и недостатках той или иной интересной детям профессиональной деятельности;
- Экскурсии на предприятия, организации, дающие детям начальные представления о существующих профессиях и условиях работы людей, представляющих эти профессии

Работа с родителями обучающихся или их законными представителями. Работа с родителями или законными представителями обучающихся осуществляется для более эффективного достижения цели воспитания, которое обеспечивается согласованием позиций семьи и школы в данном вопросе.

- Регулярное информирование родителей об успехах их детей через социальную сеть в Контакте в сообществе «Тыловайская СОШ».
- Регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей, о жизни детского объединения в целом через социальную сеть в Контакте в родительских веб – чатах объединений.
- Индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей.
- Организация родительских собраний.
- Привлечение членов семей обучающихся к организации и проведению дел объединения.
- Организация мастер–классов, открытых занятий и других событий.

4. Показатели результативности

Уровень сформированности российской идентичности.

Уровень сформированности общекультурных, коммуникативных, социально – трудовых, здоровьесберегающих, информационных, командных, креативных, компетенций, компетенций личностного самосовершенствования.

Уровень социальной активности обучающихся.

Уровень сформированности потребности в ведении здорового образа жизни, ответственном отношении к природной и социокультурной среде обитания.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Дела, события, мероприятия
Патриотическое направление (формирование чувства патриотизма и гражданственности, уважение к памятникам защитников Отечества и подвигов героя. Мероприятия, направленные на формирование у детей патриотических чувств, активной гражданской позиции, терпимости и уважения.)			
	Январь		День памяти жертв Холокоста <i>Просмотр фильма, беседа, выставка</i> Всероссийская Акция памяти «Блокадный хлеб» - просмотр фильма, беседа
	февраль		<i>Участие в Месячнике гражданско-патриотического воспитания.</i> День защитника Отечества <i>Поздравительная программа для мальчиков</i> <i>Игра «Зарница»</i>
	май		1 мая – День весны и труда. <i>субботник</i> День Победы. <i>Экскурсии, беседы в музее</i> <i>Участие в митинге, акциях «Окна Победы», «Бессмертный полк» .</i>
	июнь		День России – <i>участие в акции «Окна России»,</i> День памяти и скорби – <i>Посещение памятника,</i> <i>участие в мероприятиях, посвященных этой дате,</i> <i>экскурсии, беседы в музее, возложение цветов</i>
			Дни воинской славы России. <i>Беседы, просмотры фильмов</i>
	сентябрь		День солидарности в борьбе с терроризмом. Всероссийская акция «Капля жизни». <i>Участие в мероприятии, акции</i>
	октябрь		День пожилых людей <i>Поздравительная открытка для бабушки</i>
Правовое направление (уважение к закону и правопорядку).			
	сентябрь		<i>Тренинг «Права и обязанности обучающегося объединения»</i>
	ноябрь		<i>Участие в месячнике «Подросток»</i>
Духовно - нравственное направление (формирование бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа РФ).			
	ноябрь		День государственности. <i>Викторина</i> <i>Участие в районной краеведческой олимпиаде</i> День толерантности - <i>игровая программа</i> День матери – <i>Поздравительная открытка «Любимой маме»</i>
	май		День пионерии. <i>Встреча с пионерами. радиогазета «Пионерская зорька», беседы в музее, организация выставки</i>
Экологическое направление			

(бережное отношение к природе и окружающей среде. Мероприятия, направленные на формирование экологической грамотности)		
	21 марта	День леса. <i>Беседа</i>
	1 апреля	День земли. <i>Квест</i>
	В период походов, экскурсий	Акция «Нас тут не было»
Здоровый образ жизни (Мероприятия, направленные на формирование мотивации здорового образа жизни человека, неприятие вредных привычек)		
	Сентябрь	День туризма <i>Осенние походы, экспедиции</i>
	Октябрь 3 октября	Всемирный день ходьбы. День трезвости - <i>Участие в мероприятиях</i>
	7 апреля	Всемирный День здоровья. <i>Спортивная программа</i>
Основы безопасности жизнедеятельности (Это мероприятия, направленные на формирование устойчивых навыков поведения в обществе. Профилактическая работа противодействия экстремизму.)		
	Сентябрь	Месячник безопасности детей Акция «Внимание, дети». <i>Экскурсия в ПЧ, День пожарной безопасности, День дорожного движения. Рисунки на тему.</i> День солидарности в борьбе с терроризмом. <i>Участие в акции «Капля жизни»</i>
	Октябрь, 4	День ГО Занятие « <i>На страже нашей жизни</i> »
	апрель	День пожарной охраны. <i>Экскурсия в ПЧ. рисунки.</i>
Профориентация подготовка к сознательному выбору профессии, воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду и жизни.		
	октябрь	<i>Экскурсии на предприятия Дебесского района</i> День пожилых людей. <i>Поздравительная открытка</i> День работников с/х. <i>Участие в концерте</i> День учителя <i>Поздравительная открытка</i>
	декабрь	День спасателя. <i>Беседа, конкурс рисунков</i>
Работа с родителями: (собрание, мастер–класс, открытое занятие, экскурсия на производство)		
	сентябрь	<i>Родительское собрание (совместно с детьми) «Знакомство с программой обучения»</i>
	Январь	<i>Родительское собрание (совместно с детьми) «Итоги первого полугодия».</i>
	Май	Всемирный день семьи <i>Родительское собрание (совместно с детьми) «Итоги учебного года».</i>

Оценочные материалы

Диагностика предметных знаний

Контрольные испытания по физической подготовке

Входная диагностика

№	Контрольные испытания	Количество выполнений							
		юноши				девушки			
		9-10	11-12	13-15	16-17	9-10	11-12	13-15	16-17
1	Бег 60 м. (с)	11,9	10,9	9,6	8,8	12,4	10,9	10,6	10,5
2	Челночный бег 3x10 м. (с)	9,6	9,0	8,1	7,9	9,9	9,4	9,0	8,9
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	150	170	195	120	135	150	160
4	Бег на 1000 м. (мин, с)	6.10	-	-	-	6.30	-	-	-
5	Бег на 1500 м. (мин, с)	-	8.20	-	-	-	8.55	-	-
6	Бег на 2000 м. (мин, с)	-	-	10.00		-	-	12.10	12.00
7	Бег на 3000 м. (мин, с)	-	-	-	15.00	-	-	-	-

Итоговая аттестация

№	Контрольные испытания	Количество выполнений							
		юноши				девушки			
		9-10	11-12	13-15	16-17	9-10	11-12	13-15	16-17
1	Бег 60 м. (с)	10,4	9,5	8,2		10,8	10,1	9,6	
2	Челночный бег 3x10 м. (с)	8,5	7,9	7,2		8,7	8,2	8,0	
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	180	210		150	165	180	
4	Бег на 1000 м. (мин, с)	4.50	-	-	-	5.10	-	-	-
5	Бег на 1500 м. (мин, с)	-	6.50	-	-	-	7.14	-	-
6	Бег на 2000 м. (мин, с)	-	-	8.10		-	-	10.00	9.50
7	Бег на 3000 м. (мин, с)	-	-	-	12.40	-	-	-	-

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ДЛЯ 9-11 лет

I. Задания с выбором одного правильного ответа.

1. С какой периодичностью проводились Олимпийские игры в Древней Греции?

- а) каждый год
- б) один раз в два года
- в) один раз в четыре года
- г) один раз в пять лет

2. Кто является основоположником возрождения Олимпийских игр?

- а) Жан Жак Руссо
- б) Пьер де Кубертен
- в) Хуан Антонио Самаранч
- г) Николай Панин-Коломенкин

3. Когда и где состоятся ближайшие летние Олимпийские игры?

- а) в 2020 г. в Японии б) в 2022 г. в Китае в) в 2020 г. в США г) в 2022 г. в России

4. Что представлено на рисунке?



- а) талисманы Олимпийских игр б) символы Олимпийских игр в) ритуалы Олимпийских игр г) Олимпиадики

5. Назовите дисциплину, не относящуюся к легкой атлетике.

- а) бег в) лазания
б) ходьба г) метания

6. При каком условии считается правильным сгибание и разгибание рук в упоре лёжа при сдаче норм ГТО?

- а) плечи, туловище и ноги составляют прямую линию
б) при сгибании рук происходит касание грудью станка (счётчика) в) каждое возвращение в исходное положение фиксируется на 1 с г) все перечисленные условия должны выполняться

7. Что из перечисленного относится к гимнастическим снарядам?

- а) перекладина в) гимнастическая палка
б) скакалка г) обруч

8. Какой из видов ходьбы изображён на рисунке?



- а) спортивная ходьба
б) скандинавская ходьба
в) ходьба на носках
г) ходьба на пятках

9. Какие фазы различают в прыжке в длину с разбега?

- а) исходное положение, прыжок, конечное положение б) разбег, отталкивание, полёт, приземление
в) разбег, прыжок, выход из сектора, измерение результата
г) вызов в сектор, прыжок, измерение результата, объявление результата

10. Как называется способ торможения при спуске с горы на лыжах?



- а) «лесенкой»
б) «согнув ноги»
в) «ёлочкой»
г) «плугом»

11. Что из перечисленного является признаком правильной осанки?

- а) плечи сведены вперед;
б) одинаковые треугольники талии;
в) на разных уровнях плечи и нижние углы лопаток; г) сутулая спина

12. Сколько времени должно пройти между приёмом пищи и последующими физическими упражнениями?

- а) 23–30 минут
б) 30–60 минут
в) 2–2,5 часа
г) 3–4 часа

13. Как называется положение, представленное на рисунке?



- а) основная стойка
- б) стойка ноги врозь
- в) стойка руки на пояс
- г) стойка скрестно левой

- 14. В ходьбе, в отличие от бега,**
- а) другая координация работы рук и ног
 - б) отсутствует фаза полета
 - в) присутствует цикличность упражнения
 - г) длиннее шаги

- 15. В каком виде спорта во время игры запрещается касаться руками мяча?**
- а) футбол б) гандбол
 - в) водное поло г) теннис

II. Задания, в которых необходимо завершить высказывание

Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

- 16. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.**
- 17. В каком году были проведены первые Олимпийские игры современности?**
- 18. Для какого вида спорта используется обувь, представленная на рисунке?**



- 19. Физическое лицо, занимающееся избранным видом спорта и выступающее на спортивных соревнованиях.**
- 20. Дайте правильную формулировку гимнастическому упражнению.**



ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ДЛЯ 12-14 лет

1. **Физическое развитие представляет собой:**
 - а. процесс, который обеспечивает развитие физических качеств;
 - б. обучение технике двигательных действий;
 - в. формирование связей между двигательными центрами, участвующими в данном действии;
 - г. процесс формирования и изменения биологических форм и функций организма человека под влиянием условий жизни и воспитания.
2. **Главной причиной нарушения осанки является:**
 - а. слабость мышц;
 - б. привычка к определенным позам;
 - в. отсутствие движений во время школьных уроков;
 - г. ношение сумки, портфеля в одной руке.
3. **Недостаток мышечной активности современного человека называют:**
 - а. гипокинезия;
 - б. атрофия;
 - в. гипоксия;
 - г. гипертрофия.
4. **Интервал – это:**
 - а. расстояние между занимающимися в глубину;
 - б. расстояние между занимающимися по фронту;
 - в. расстояние между флангами;
 - г. расстояние от первой шеренги до последней.
5. **В чем заключается первая помощь при ушибах мягких тканей:**
 - а. тепло на место ушиба, придать конечности возвышенное положение;
 - б. наложение транспортной шины и жгута на место ушиба;
 - в. холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой.
6. **Каким требованиям должна отвечать техника спортсмена:**
 - а. эффективности, стабильности, вариативности, экономичности;
 - б. точности, правильности, доступности, эстетичности;
 - в. индивидуальности, прочности, совершенству, выразительности.
7. **После выполнения комплекса утренней гимнастики пульс должен вернуться к исходному уровню через:**
 - а. 1-2 минуты;
 - б. 2-3 минуты;
 - в. 3-5 минут;
 - г. 5-7 минут.
8. **Физическими упражнениями принято называть:**
 - а. многократное повторение двигательных действий;
 - б. движения, способствующие повышению работоспособности;
 - в. определенным образом организованные двигательные действия.
9. **Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:**
 - а. выносливость;
 - б. скоростно-силовые;
 - в. координационные;
 - г. гибкость.
10. **Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:**
 - а. биологический возраст;
 - б. календарный возраст;
 - в. скелетный и зубной возраст;
 - г. сенситивный период.

Задания в открытой форме

11. Самонаблюдение спортсмена за состоянием своего здоровья, физической подготовленности и физического развития в процессе спортивной подготовки, называется...
12. Спортивная ... - это процесс выбора для каждого отдельно взятого ребенка вида спортивной деятельности, исходя из требований вида спорта, а в дальнейшем - соответствия спортивному амплуа (в играх).
13. Действие, выполняемое для приобретения и усовершенствования каких-либо физических качеств, умений и двигательных навыков, это ...

Задания на составление определений, понятий

14. Составьте определения двух понятий, используя приведенные ниже слова.

А. Гипотония – это...

- 1) работы;
- 2) вызванное;
- 3) времени;
- 4) артериального;

Б. Интенсивность – это...

- 5) в;
- 6) понижением;
- 7) объём;
- 8) давления;
- 9) единицу;
- 10) заболевание;
- 11) выполненный.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ДЛЯ 15-16 лет

1. Какое событие произошло в сфере физической культуры и спорта в России в 1934 году:

- а. принят физкультурный комплекс «Будь готов к труду и обороне» (БГТО);
- б. вводится новый физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО);
- в. учрежден почетный знак «Отличник физической культуры и спорта».

2. Кому из русских писателей принадлежат слова: «Надо непременно встряхнуть себя физически, чтобы быть здоровым нравственно»:

- а. А.П. Чехову;
- б. Л.Н. Толстому;
- в. И.В. Бунину;
- г. Ф.М. Достоевскому.

3. Как называется процесс, обеспечивающий совершенствование двигательных способностей, необходимых в профессиональной деятельности:

- а. физическая подготовка;
- б. физкультурное образование;
- в. спортивная тренировка;
- г. физическое совершенство.

4. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

- а. на формирование правильной осанки;
- б. на гармоническое развитие человека;
- в. на всестороннее развитие физических качеств;
- г. на достижение высоких спортивных результатов.

5. Олимпийским видом спорта плавание является с самой первой Олимпиады 1896 г. Однако женщины стали принимать в нем участие с:

- а. 1900 г.;
- б. 1904 г.;
- в. 1908 г.;
- г. 1912 г.

6. Реакция сердечно-сосудистой системы оценивается как нормальная, если разность частоты сердечных сокращений в положении сидя и стоя составляет:

- а. менее 12 уд./мин.;
- б. до 16 уд./мин.;
- в. до 20 уд./мин.;
- г. не более 25 уд./мин.

7. Назовите основные средства физической реабилитации:

- а. лечебная физическая культура, циклические упражнения и виды спорта;
- б. трудотерапия, массаж, мануальная терапия, аутогенная тренировка;
- в. активные, пассивные, психорегулирующие.

8. До 1902 г. по правилам футбола вратарю запрещалось:

- а. играть руками в пределах площади ворот;
- б. играть руками в штрафной площади;
- в. заменяться во время игры;
- г. все перечисленное.

9. Преобладание силы сгибательной мускулатуры над разгибательной вызывает:

- а. сколиоз;
- б. остеохондроз;
- в. сутулость.

10. В каком году был создан Российский олимпийский комитет:

- а. в 1896 г.;
- б. в 1911 г.;
- в. в 1916 г.;
- г. в 1960 г.

Задания в открытой форме

11. Наука о жизнедеятельности целостного организма, функциональных систем, отдельных органов, тканей, клеток, об их связях и взаимодействии между собой и с окружающей средой, называется...

12. Состояние организма, характеризующееся значительным увеличением продолжительности восстановления работоспособности после тренировочных и соревновательных нагрузок в сочетании с негативными симптомами психического характера, называется...

13. Функционирование систем, органов и тканей организма на уровне выше исходного в восстановительном периоде после одной или серии физических нагрузок это...

Задания на составление определений, понятий

14. Составьте определения двух понятий, используя приведенные ниже слова.

А. Гигиена – это... Б. Дисквалификация – это...

- | | | |
|--------------|-------------------|------------------|
| 1) права; | 6) среды; | 11) изучающая; |
| 2) в; | 7) соревнованиях; | 12) на; |
| 3) наука; | 8) влияние; | 13) участвовать; |
| 4) человека; | 9) здоровье; | 14) окружающей. |
| 5) лишение; | 10) спортамена; | |

15. Составьте определения двух понятий, используя приведенные ниже слова.

А. Жеребьевка – это... Б. Травма – это...

- | | | |
|------------------|------------------------|-----------------|
| 1) целостности; | 5) физических; | 9) участников; |
| 2) установление; | 6) последовательности; | 10) ходе; |
| 3) в; | 7) выполнения; | 11) нарушение; |
| 4) выступлений; | 8) тканей; | 12) упражнений. |

Диагностика метапредметных результатов

№	ФИО	Метапредметные компетенции						
		Регулятивные УУД				Коммуникативные УУД		
		Умение постави ть цель	Умение организо вать свою работу	Умение понимат ь причины успеха/ неуспех а	Способност ь к самостоятел ьному поиску и анализу информации	Умение эффекти вного общения	Умение работать в коллектив е, сотрудни чать	Умение решать конфли кты
1		1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
2		1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
3		1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
4		1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
5		1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
6		1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
7		1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
8		1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
9		1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
10		1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3

Диагностика личностных результатов

Для проверки овладения личностными качествами:

Наблюдение – метод сбора психолого-педагогической информации путем непосредственной регистрации наличия/отсутствия заранее выделенных показателей какого-либо аспекта деятельности обучающегося.

Для фиксации результатов наблюдения обычно используются специальные формы (листы наблюдений, протоколы).

Критерии оценки (показатели развития) личностных (социальных) качеств:

- самодисциплинированность;
- ответственность;
- трудолюбие;
- уважение к взрослым, друг к другу.

Критерии оценки личностных качеств

При оценке личностных (оцениваются во время тренировок и на соревнованиях) качеств необходимо придерживаться следующих критерий:

Критерии	Сформирован (+)/Не сформирован (-)
Самодисциплинированность	
Ответственность	
Трудолюбие	
Уважение к взрослым, друг к другу	

№	ФИ О	Личностные свойства и качества					
		Уверенность в себе	Общительность	Самостоятельность и ответственность	Открытость и доброжелательность	Тревожность	Агрессивность и раздражительность
1		1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
2		1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
3		1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
4		1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
5		1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
6		1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
7		1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
8		1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
9		1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
10		1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3

Анкета для обучающихся «Удовлетворенность качеством образования»

1. На занятиях у тебя обычно хорошее настроение:

- 1) да;
- 2) бывает по-разному;
- 3) нет.

2. Интересно ли тебе на занятиях?

- 1) да;
- 2) бывает по-разному;
- 3) нет.

3. С удовольствием ли ты посещаешь занятия?

- 1) да;
- 2) не всегда;
- 3) нет.

4. Нравится ли тебе твое расписание занятий?

- 1) да;
- 2) не всегда;
- 3) нет.

5. Справедливо ли педагог оценивает твою работу на занятиях?

- 1) да;
- 2) не всегда;
- 3) нет.

6. С желанием ли ты участвуешь в мероприятиях, организованных в кружке?

- 1) да;
- 2) иногда;
- 3) нет.

Анкета удовлетворенности для родителей обучающихся в конце учебного года.

1. Удовлетворены ли Вы деятельностью объединения «Быстрые ножки»?

1. Да.
2. Нет.
3. Отчасти.
4. Затрудняюсь ответить.

2. Удовлетворены ли Вы качеством предоставляемых дополнительных образовательных услуг Вашему ребенку?

1. Да.
2. Нет.
3. Отчасти.
4. Затрудняюсь ответить.

3. Интересно ли Вашему ребенку посещать занятия объединения?

1. Да.
2. Нет.
3. Отчасти.
4. Затрудняюсь ответить.

4. Удовлетворены ли Вы режимом работы объединения «Быстрые ножки»? (дни, время, продолжительность занятий)?

- А. Да;
- Б. Нет;
- В. Затрудняюсь ответить.

5. Какую форму взаимодействия Вы используете при общении с педагогом?

- А. Консультации по телефону, в социальных сетях и при встрече.
- Б. Родительское собрание.
- В. Совместная деятельность с ребенком и педагогом (участие в мероприятиях).

8. Что Вы ожидаете от занятий Вашего ребенка в объединении?

Методическое обеспечение программы

№ п\п	Название раздела, темы	Методы обучения	Формы организации учебного занятия	Педагогические технологии	Дидактические материалы
1.	Теоретическая подготовка	Словесный Наглядный Практический	Беседа Рассказ Практические занятия	Технология игровой деятельности Здоровьесберегающая технология	Инструкции по правилам техники безопасности, таблицы легкоатлетическими упражнениями, схемы
2	Общая физическая подготовка	Практический	Практические занятия	Здоровьесберегающая технология	
3	Специальная физическая подготовка	Практический	Практические занятия	Здоровьесберегающая технология	
4	Техническая подготовка	Практический	Практические занятия	Здоровьесберегающая технология	
5	Участие в соревнованиях (интегральная подготовка) Промежуточная и итоговая аттестация	Практический	Соревнования, сдача контрольных испытаний и итоговая аттестация	Здоровьесберегающая технология	

Список литературы

1. Гагуа Е.Д. Тренировка спринтера. - М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2001. -72 с. (библиотека легкоатлета)
2. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 128 с. (серия «Вместе с детьми»). 3. Е.П. Врублевский Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах). Издательство «Спорт», 2016. — 29 с.
4. Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с.
5. Легкая атлетика: современное состояние и пути развития в сфере образования и спортивной тренировки: Сборник научных трудов/ Под ред. М.Ю. Щенниковой; СПбГАФК им. Лесгафта. – СПб., 2004
6. Михаил Шур. Прыжок в высоту. Учебно-методическое издание. - М.: Terra-спорт, 2003. - 144с.: ил.
7. Научные исследования и разработки в спорте: Вестник аспирантуры/ СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 164 с.
8. Озолин Н.Г. Путь к успеху. -Изд.2-е, доп.-М.: Физкультура и спорт, 1985. - 112с., ил.
9. Подготовка юных легкоатлетов. - М.: Terra. Спорт, 2000,- 56с.: илл. Научный редактор В.Б. Зеличенко.
10. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Общая физиология: Учебное пособие/СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта.СПб., 2000. -216 с
11. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Возрастная физиология: Учебное пособие/СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта.СПб., 2001. - 187 с.
12. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология спорта: Учебное пособие/СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта.СПб., 1999. - 231 с.
13. Теория и методика физической культуры (курс лекций); учебное пособие/ под редакцией Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова; СПб, ГАФК им. П,Ф,Лесгафта.- СПб., 1999.-324с.

Литература для обучающихся

2. Белая Н.А. «Ещё раз о массаже» М. «Знание», 1977, 95 стр.
3. Бущинская П.П. «Общеразвивающие упражнения», М. «Просвещение», 1990, 176 стр.
4. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры», М. «Просвещение», 1988, 239стр.
5. Ковалёв В.Д. «Спортивные игры» М. «просвещение» 1986, 303стр.
6. И.В. Вацула и др. Азбука тренировки легкоатлета. - Минск: Полымя, 1986, с. 55-57.

