

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

Программа разработана на основе «Примерной программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование» (Просвещение, 2012 год); методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011год); комплексной программы физического воспитания учащихся 10-11 классов (авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012), в соответствии с требованиями ФГОС ООО к спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Занятия проходят три раза в неделю по 2 часа.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и

высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. Набор в группу детей более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки.

Новизна программы:

1. Направлена на развитие интеллекта, морально – волевых и нравственных качеств, коллективных действий.
2. Развитие творческих и коммуникативных способностей учащихся на основе их собственной предметной деятельности. 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 ребенка, и его оценку в глазах окружающих.

3. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Актуальность программы:

1. Приобщение детей через легкую атлетику к активному образу жизни, повышению коммуникативности ребёнка и любви к ежедневным физическим упражнениям.
2. В процессе обучения и тренировки требуется комплексный подход в освоении учащимися технических приемов в легкой атлетике, а значит разностороннее развитие физических качеств, необходимых не только в спорте, но и в повседневной жизни.

Цель программы: Освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

Задачи:

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развитие морально-волевых качеств;
- развитие внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств учащихся;
- доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям;
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Ожидаемые результаты:

- желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики.
- стремление овладеть основами техники бега, прыжков
- расширение знаний по вопросам правил соревнований.
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
- освоить технику бега на короткие и средние дистанции.

-иметь представление о технике бега на длинные дистанции.

-развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.

-интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.

Объем программы.

Учебная программа по легкой атлетике предназначена для детей 11-17 лет и рассчитана на 1 год обучения на 216 часов. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 2 часа с перерывами, 3 раза в неделю, 36 недель.

Условия приёма

В объединение «Легкая атлетика» принимаются дети на основании просмотра и отбора, заявления от родителей и справки врача-педиатра, желающие заниматься легкой атлетикой и не имеющие медицинских противопоказаний.

Форма получения образования -очная.

Уровень сложности-стартовый.

Для реализация задач учебно-тренировочной работы в каждой возрастной группе используются **дидактические принципы:**

1. Принцип научности – стремление учитывать передовые, новейшие апробированные технологии.
2. Принцип доступности и индивидуализации – обучение и воспитание занимающихся строить в строгом соответствии с их возможностями, учитывая их возрастные особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических особенностях. Это обусловлено тем, что интенсивным воздействиям подвергаются жизненно важные функции организма – это раскрывается в трех основных положениях:
 - а) определение меры доступного;
 - б) соблюдение методических правил и условий доступности;
 - в) индивидуализация общего направления и частных путей

физического воспитания.

3. Принцип систематичности состоит в непрерывности процесса и оптимальном чередовании нагрузок и отдыха; повторяемость и вариативность; рациональная последовательность, как в рамках многолетнего процесса физического воспитания, так и внутри каждого определенного учебно-тренировочного занятия.
4. Принцип сознательного и активного обучения - формирование у занимающихся осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным задачам занятий; стимулирование сознательного принципа, самоконтроля и рационального использования сил при выполнении физических упражнений.
5. Принцип наглядности – направленное формирование широко чувственной основы как предпосылки освоения движений; использование наглядности как неотъемлемого условия всего процесса совершенствования двигательной деятельности; использование взаимосвязей между непосредственной и опосредованной наглядностью.
6. Принцип динамичности (постепенного усиления развивающихся факторов), известен также как «принцип прогрессирования» и «принцип постепенно возрастающих нагрузок», заключается в том, что нагрузки и другие факторы, благодаря которым в процессе физического воспитания достигается развивающий эффект, должны закономерно меняться, причем общая тенденция должна состоять в постепенном усилении действия данных факторов. При его реализации предусматривается: регулярное обновление материала занятий; увеличение объема и интенсивности нагрузок; обеспечение постепенности, прочности и других методических условий возрастания требований.

Содержание программы.

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия.

упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувырки, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. 1.

Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

2. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).

3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Предполагаемые результаты.

В результате освоения обязательного минимума содержания программы, занимающиеся должны **знать, понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- значение легкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метание малого мяча (гранаты) на дальность;

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях легкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ блока	Наименование темы	Количество часов по видам			Форма контр оля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	1	1	зачет
2.	Бег по пересеченной местности. Кроссовая подготовка.	42	1	41	зачет
3.	Бег на короткие дистанции.	40	1	39	зачет
4.	Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту.	44	2	42	зачет
5.	Метание малого мяча, набивного мяча различными способами.	30	2	28	зачет
6.	Общая физическая подготовка.	28	2	26	зачет
7.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	28	1	27	
8.	Итоговое занятие	2		2	зачет
	Всего	216	10	206	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Теоретическая часть:

Знакомство с группой и педагогом; инструктаж по правилам поведения в спортивном зале и на улице, по технике электро и пожарной безопасности, по охране труда; краткий обзор истории развития легкой атлетики в мире и в России. Обучение гигиены и закаливание. Знакомство с местами занятий, их оборудованием и подготовкой.

Практическая подготовка:

- входная диагностика,
- выявление уровня общей физической подготовки; игра «вышибалы».

2. Бег по пересеченной местности. Кроссовая подготовка.

Теоретическая часть:

- правила бега по горам и равнине,
- правила соревнований на длинные дистанции.

Практическая часть:

- бег по горам,
- бег с препятствиями,
- бег на средние дистанции,
- медленный бег,
- равномерный бег,
- чередование ходьбы и бега,
- медленный бег с ускорениями.

3. Бег на короткие дистанции.

Теоретическая часть:

- физическая культура человека - режим дня, его основное содержание и правила планирования.

-правила соревнований.

Практическая часть:

- высокий старт,
- низкий старт,
- стартовый разгон,
- бег с ускорением, высокий старт,
- бег с высокого старта,
- бег с опорой на одну руку,
- упражнения на развитие гибкости,
- упражнения на развитие скорости.
- бег с колодок.

4. Прыжки в длину с места, с разбега.

Теоретическая часть:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбег,
- история развития легкой атлетики,
- правила соревнований.

Практическая часть:

- прыжки в длину с места,
- отталкивание в прыжках в длину с разбега,
- приземления,
- прыжки в длину с разбега,
- специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков,
- упражнения на развитие силы.
- упражнения на развитие ловкости.

Прыжки в высоту.

Теоретическая часть:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту,
- физическое развитие человека,
- правила соревнований.

Практическая часть:

- отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании.
 - постановка толчковой ноги на место отталкивания.
- прыжки в высоту с разбега.
- специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.
- упражнения на развитие ловкости.

5. Метание малого мяча

Теоретическая часть:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча,
- значения правильного питания при занятиях спортом.

Практическая часть:

- метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания,
- метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8 м,
- упражнения на развитие ловкости.

Метание набивного мяча:

Теоретическая часть:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча,
- гигиена и закаливание.

Практическая часть:

- метание из-за головы сидя и стоя,
- метание от плеча,
- метание двумя руками снизу,
- метание спиной вперед.

6. Общая физическая подготовка:

Теоретическая часть:

- правила занятий на тренажерах,
- гигиена и закаливание.

Практическая часть:

- работа на тренажерах,
- упражнения на укрепление мышц, суставов, связок,
- статические упражнения.

7. Подвижные игры с элементами легкой атлетики

Теоретическая часть:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях подвижными играми.
- подготовка к занятиям легкой атлетикой.

Практическая часть:

Игры с бегом: «Волк во рву», « Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

8. Итоговое занятие.

- Итоговая диагностика.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Формы обучения -групповая.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тестирование (контрольные нормативы и др.), медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Расписание тренировок составляется с учетом более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в других учреждениях.

В образовательном процессе применяются следующие методы обучения (традиционная классификация):

- практический -упражнений;
- наглядный - демонстрация, наблюдения учащихся;
- словесный -объяснение, рассказ, беседа.

Воспитательный компонент

Воспитательная работа – неотъемлемая часть образовательного процесса. Воспитание, прежде всего, создание условий для развития внутреннего потенциала ребенка.

Педагог:

1. формирует мотивацию к обучению каждого отдельного занимающегося, изучая его возрастные и индивидуальные особенности развития и стимулирования познавательных интересов, через разнообразные формы и методы индивидуальной работы;

2. создает условия для развития гражданственности, мировоззренческой культуры, навыков созидательного труда, творческой индивидуальности, успешного вхождения учащегося в социум, формирования демократической культуры в учебно-тренировочной группе и школе.

Функции ПДО определяются необходимостью создания условий существования учащегося в образовательном учреждении для его успешной жизнедеятельности, содействия разностороннему творческому развитию личности, духовному становлению, постижению смысла жизни. ПДО, получая и обрабатывая информацию о своих воспитанниках, их психофизическом развитии, социальном окружении, семейных обстоятельствах, контролирует ход целостного воспитательного процесса, процесс становления личности каждого учащегося, его нравственных качеств. Анализирует характер оказываемых на него воздействий, отслеживает учебную деятельность каждого воспитанника и всей учебной группы, самоопределение, самовоспитание и саморазвитие учащихся, формирование учебной группы, развитие творческих способностей воспитанников, взаимоотношения с другими участниками воспитательного процесса.

Воспитание, прежде всего, создание условий для развития внутреннего потенциала ребенка. Необходимо учитывать возрастные рамки развития и выстраивать поступенчатое восхождение воспитанника к ценностям современной культуры путем постановки задачи-доминанты для каждого возрастного периода.

В процессе своей работы ПДО должен постоянно заботиться о здоровье своих учащихся, используя информацию, получаемую от медицинских работников ОВФД, детей и их родителей.

Материально-техническое и информационное обеспечение.

Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующем Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14). В процессе обучения используется спортивный инвентарь: теннисные мячи, эстафетные палочки, скакалки, , футбольные мячи, набивные мячи, свисток, секундомер, кубики; и спортивные снаряды: перекладины, барьеры, канат, скамейки, прыжковая

яма, гимнастические маты.

Для реализации данной программы необходимо:

Спортивная база:

- спортивный зал, соответствующий требованиям Сан ПиН 2.4.4.3172-14;
- раздевалки;
- туалетные комнаты.

Спортивный инвентарь:

- скакалки;
- эстафетная палка
- эспандеры;
- мячи - футбольный, волейбольный, баскетбольный.
- секундомер;
- свисток;
- судейские флажки;
- гимнастические палки;

Спортивные снаряды:

- перекладины;
- канат;
- скамейки;
- гимнастические маты.

Методические материалы:

- учебная литература;
- правила соревнований по легкой атлетике;
- учебные плакаты.

Кадровое обеспечение:

- педагог дополнительного образования с высшим педагогическим образованием по специальности – физическая культура и спорт.

КАЛЕНДАРНО УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

корре ктиро вка	Дата	№ занят ий	№ блока, название темы	Количество часов			
				Теория	Практи ка	Контрол ьные	Всего
		1	1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1		1	2
		2	2. Бег по пересеченной местности. Кроссовая подготовка.	1	1		2
		3	бег по горам		2		2
		4	бег по горам		2		2
		5	бег по горам		2		2
		6	бег с препятствиями		2		2
		7	бег с препятствиями		2		2
		8	бег с препятствиями		2		2
		9	бег на средние дистанции		2		2
		10	бег на средние дистанции		2		2
		11	бег на средние дистанции		2		2
		12	чередование ходьбы и бега		2		2
		13	чередование ходьбы и бега		2		2
		14	медленный бег		2		2
		15	медленный бег		2		2
		16	равномерный бег		2		2
		17	равномерный бег		2		2
		18	равномерный бег		2		2
		19	медленный бег с ускорениями		2		2
		20	медленный бег с ускорениями		2		2
		21	медленный бег с ускорениями		2		2
		22	зачет			2	2
		23	3. Бег на короткие дистанции	1	1		2
		24	высокий старт		2		2
		25	низкий старт		2		2
		26	бег с колодок		2		2
		27	стартовый разгон		2		2
		28	бег с ускорением		2		2
		29	бег с опорой на одну руку		2		2
		30	упражнения на развитие скорости		2		2
		31	упражнения на развитие гибкости		2		2
		32	высокий старт		2		2
		33	низкий старт		2		2
		34	бег с колодок		2		2
		35	стартовый разгон		2		2
		36	бег с ускорением		2		2
		37	бег с опорой на одну руку		2		2
		38	упражнения на развитие скорости		2		2
		39	упражнения на развитие		2		2

			гибкости				
		40	высокий старт		2		2
		41	низкий старт		2		2
		42	зачет			2	2
		43	4. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту.	1	1		2
		44	прыжки в длину с места		2		2
		45	отталкивание в прыжках в длину с разбега		2		2
		46	приземления		2		2
		47	прыжки в длину с разбега,		2		2
		48	специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков		2		2
		49	прыжки в длину с места		2		2
		50	отталкивание в прыжках в длину с разбега		2		2
		51	приземления		2		2
		52	прыжки в длину с разбега,		2		2
		53	зачет			2	2
		54	Прыжки в высоту	1	1		2
		55	отталкивание с места и небольшого разбега		2		2
		56	движений ногой и руками при отталкивании.		2		2
		57	постановка толчковой ноги на место отталкивания		2		2
		58	прыжки в высоту с разбега		2		2
		59	специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков		2		2
		60	отталкивание с места и небольшого разбега		2		2
		61	движений ногой и руками при отталкивании.		2		2
		62	постановка толчковой ноги на место отталкивания		2		2
		63	прыжки в высоту с разбега		2		2
		64	зачет			2	2
		65	5. Метание малого мяча, набивного мяча различными способами.	1	1		2
		66	метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания		2		2
		67	метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8 м		2		2
		68	упражнения на развитие		2		2

			ловкости				
		69	метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания		2		2
		70	метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8 м		2		2
		71	упражнения на развитие ловкости		2		2
		72	Метание набивного мяча	1	1		2
		73	метание из-за головы сидя и стоя		2		2
		74	метание от плеча		2		2
		75	метание двумя руками снизу		2		2
		76	метание из-за головы сидя и стоя		2		2
		77	метание от плеча		2		2
		78	метание двумя руками снизу		2		2
		79	зачет			2	2
		80	6. Общая физическая подготовка	1	1		2
		81	работа на тренажерах		2		2
		82	упражнения на укрепление мышц, суставов, связок	1	1		2
		83	статические упражнения.		2		2
		84	работа на тренажерах		2		2
		85	упражнения на укрепление мышц, суставов, связок		2		2
		86	статические упражнения.		2		2
		87	работа на тренажерах		2		2
		88	упражнения на укрепление мышц, суставов, связок		2		2
		89	статические упражнения.		2		2
		90	работа на тренажерах		2		2
		91	упражнения на укрепление мышц, суставов, связок		2		2
		92	статические упражнения.		2		2
		93	зачет			2	2
		94	7. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1	1		2
		95	Подвижные игры с элементами л/а		2		2
		96	Подвижные игры с элементами л/а		2		2
		97	Подвижные игры с элементами л/а		2		2
		98	Подвижные игры с элементами л/а		2		2
		99	Подвижные игры с элементами л/а		2		2

		100	Подвижные игры с элементами л/а		2		2
		101	Подвижные игры с элементами л/а		2		2
		102	Подвижные игры с элементами л/а		2		2
		103	Подвижные игры с элементами л/а		2		2
		104	Подвижные игры с элементами л/а		2		2
		105	Подвижные игры с элементами л/а		2		2
		106	Подвижные игры с элементами л/а		2		2
		107	Подвижные игры с элементами л/а		2		2
		108	Итоговое занятие.			2	2
			ВСЕГО	10	191	15	216

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Отслеживание освоения материала программа проводится с помощью диагностического контроля, который включает в себя входной, текущий и итоговый.

Используются контрольно-переводные нормативы по физической подготовке для детей разного возраста в форме зачета по основным блокам программы, участие в соревнованиях.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке

Упражнения 4-5 класс	Девочки					Мальчики				
	В	ВС	С	НС	Н	В	ВС	С	НС	Н
Челночный бег 3х10м, сек	8.6	9.0	9.5	10.0	10.5	8.8	8.9	9.0	9.1	9.3
Бег 30 м, сек	5.7	5.9	6.0	6.5	7.0	5.5	5.7	5.8	6.0	6.1
Бег 1000 м	6.1	6.3	6.5	7.0	7.10	4.4 7	5.0	5.4 6	6.0	6.46
Прыжок в длину с места см	175	170	165	155	150	180	160	170	165	160
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	90	85	80	75	70	105	100	95	90	85
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	130	115	100	90	80	80	70	60	50	40
Подтягивание на перекладине	25	20	17	15	13	5	4	4	3	3
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	25	23	21	20	38	25	33	30	28
Приседания (кол-во раз/мин)	44	42	40	38	36	48	46	45	43	40
Многоскоки — 8 прыжков м.	15	13	11	8	6	17	15	12	11	10

Упражнения 6-7 класс	Девочки					Мальчики				
	В	ВС	С	НС	Н	В	ВС	С	НС	Н
Челночный бег 3х10м, сек	9.0	9.2	9.3	9.8	10.0	8.6	8.7	8.8	8.9	9.0
Бег 30 м, сек	5.4	5.5	5.6	5.8	6.2	5.2	5.3	5.4	5.5	5.6
Бег 1000 м	4.5 0	5.5	5.3 0	6.0	6.1 0	4.21	5.0	5.19	6.0	6.1 7
Прыжок в длину с	180	175	170	165	16	190	185	180	175	170

места см					0					
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	110	105	100	98	95	120	115	110	107	105
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	110	90	80	70	60	100	90	80	70	60
Подтягивание на перекладине	27	25	23	20	18	6	5	5	4	4
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	40	35	30	27	25	45	43	40	38	35
Приседания (кол-во раз/мин)	50	47	42	40	38	55	52	50	48	45
Многоскоки — 8 прыжков м.	17	15	12	10	8	18	16	15	14	12

Примечание: для спортивно-оздоровительного этапа содержание контрольных испытаний формируется на основе норм школьной программы по физической культуре. Основным критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатами в начале года.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Блок, раздел программы	Дидактический и наглядный материал	Техническое оснащение, инструменты и материалы
Вводное занятие Бег на короткие дистанции	инструкции по ТБ, правила поведения в спортивном зале и во время проведения занятий, нормативы по ОФП	секундомер, свисток, гимнастические маты, перекладина, финишная лента.
Прыжки в длину	видеозаписи упражнений, методические пособия	скакалки, перекладины, гимнастические палки, мячи, гимнастические маты, секундомер, свисток
Прыжки в высоту	видеозаписи упражнений, методические пособия	Планка для прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту, секундомер, свисток, маты
Метание малого мяча	видеозаписи упражнений, методические пособия	Мяч малый (теннисный), секундомер, свисток мишень.
Подвижные игры с элементами легкой атлетики	видеозаписи упражнений, методические пособия	Мячи баскетбольные, флажки, скакалки, кубики.
Итоговое занятие	инструкции по ТБ, правила поведения в спортивном зале и во время проведения занятий, нормативы по ОФП	секундомер, свисток, гимнастические гимнастические маты, перекладины, секундомер

Литература

Основная

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ. «Об образовании в Российской Федерации» [электронный ресурс] – режим доступа <http://kremlin.ru/acts/bank/36698>
2. Распоряжение правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей» [электронный ресурс] – режим доступа <http://static.government.ru/media/files/ipA1NW42XOA.pdf>
3. Распоряжение правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» [электронный ресурс] – режим доступа <http://static.government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” [электронный ресурс] – режим доступа <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72016730/>
5. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» [электронный ресурс] – режим доступа <http://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/dopolnitelnoe-obrazovanie/normativnye-dokumenty/3242-ot-18-11-2015-trebovaniya-k-programmav-dop.html>

Дополнительная

1. Белоусова В.В. Воспитание в спорте. - М., 1984.
2. Былеева Л.Л. Подвижные игры. - М., 1984.
3. Былеева Л.Л. Подвижные игры. - М., 2008.

4. Вамк Б.В. Тренерам юных легкоатлетов. - М., 1984.
5. Добровольский В.К. Физическая культура и здоровье. - М., 1982.
6. Кондратьева М.Н. Планирование и организация занятий. - М.: Дрофа, 2008.
7. Кондратьева М.Н. Пособия внеурочная деятельность учащихся. - М.: Просвещение, 2011.
8. Куколевский Г.М. Советы врача спортсмену. - М., 1984.
9. Легкая атлетика/ под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова. – М., Просвещение, 2011.
10. Ломан В. Бег. Прыжки. Метание./ Пер. с немецкого. - М., 1988.
11. Лыхов В.И. Судейство соревнований по легкой атлетике. - М., 1988.
12. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2016.
13. Попов В. Б. Прыжки в длину. - М., 1981.
14. Торабрин И., Чумаков А. Спортивная смена. - М., 1982.
15. Уваров В. Смелые и ловкие. - М., 1982.
16. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М., 1984.