

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1»

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей
начальных классов
Протокол № 1 от «30» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по ВР В.В.Маскин
30.08.2022г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ»**

Возраст обучающихся: 8 - 10 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель программы:

Вишневская К.Р., учитель физической
культуры с первой квалификационной
категории.

2022 г.

город Бердск

Содержание

I. Комплекс основных характеристик программы.....	4
1. Пояснительная записка.....	4
1.1 Направленность (профиль) программы.....	5
1.2 Актуальность программы.....	6
1.3 Отличительные особенности программы.....	7
1.4 Адресат программы.....	7
1.5 Объем программы.....	9
1.6 Цель и задачи программы	9
1.7 Методы обучения.....	10
1.8 Тип занятия.....	10
1.9 Формы обучения и режим занятий.....	10
2. Содержание программы.....	11
2.1 Учебный (тематический) план.....	11
2.2 Содержание учебно-тематического плана.....	11
2.3 Планируемые результаты.....	15
2.4 Формы и порядок проведения промежуточной аттестации.....	16
2.5 Методическое обеспечение программы.....	17
II. Комплекс организационно-педагогический условий.....	20
1. Календарно учебный график.....	20
2. Условия реализации программы.....	32
3. Формы аттестации.....	32
4. Оценочные материал.....	34
5. Методические материалы.....	34
III. Рабочая программа воспитания.....	36
6. Список литературы.....	40

I. Комплекс основных характеристик программы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «ОФП с элементами легкой атлетики» является общеобразовательной общеразвивающей программой (далее – программа) физкультурно-спортивной направленности, разработана на основе следующих документов:

Федеральные нормативные акты:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (далее – СанПиН);
5. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р) (далее федеральная Концепция);
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
7. Инструментарий работника Системы дополнительного образования детей. Сборник методических указаний и нормативных материалов для обеспечения реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей». – М.:

8.«Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. №09-3242.

Региональные нормативные акты:

1.Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден решением регионального Проектного комитета областных исполнительных органов государственной власти НСО, государственных органов НСО от 13.12.2018г.).

Локальные акты образовательной организации:

1.Устав МБОУ СОШ № 1;

2. Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МБОУ СОШ №1;

3. Положение о приёме, порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся на обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МБОУ СОШ №1;

4. Положение об осуществлении контроля качества освоения обучающимися содержания по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МБОУ СОШ №1.

1.1 Направленность (профиль) программы

1. Данная программа направлена на формирование у обучающихся культуры здоровья, потребности в систематических занятиях спортом, в регулярном участии в спортивных соревнованиях.

2. Программа «ОФП с элементами легкой атлетики» позволяет решить проблемы занятости свободного времени обучающихся, формирования физических качеств, пробуждения интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

3. При реализации программы педагог опирается на основные принципы дидактики:

4. -учет возрастных особенностей (доступность обучения определяется возрастными особенностями учащихся и зависит от их индивидуальных особенностей, а также от особенностей организации учебного процесса);
5. -опора на интерес (содержание программы и формы занятий выстраиваются педагогом таким образом, чтобы развить и закрепить естественный интерес детей к индивидуальным видам спорта);
6. -систематичность и последовательность (логическое построение программного материала и каждой темы в отдельности с использованием межпредметных связей, обобщения и систематизации);
7. - принципы активного обучения: индивидуализация обучения, активизация учебно-познавательной деятельности, гибкость, развитие сотрудничества.

1.2 Актуальность программы

Актуальность программы определяется запросом родителей и педагогов на программы, направленные на развитие и совершенствование у детей основных волевых и физических качеств, формирование различных двигательных навыков, так как растет число детей, которые двигательной активности предпочитают проводить время за компьютерной техникой, что негативно отражается на здоровье детей в дальнейшем. Также программа направлена на удовлетворение социально-образовательного заказа муниципалитета, который заключается в привлечении большего количества детей к занятиям физической культурой и спортом.

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 укрепления здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях этим видом спорта.

Занятия ОФП с элементами легкой атлетики общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Также программа

развивает умение не только использовать полученные знания во время учебно – тренировочных занятий для успешного выступления на соревнованиях, но и вовлекать в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей).

1.3 Отличительные особенности программы

ОФП с элементами легкой атлетики имеет большое прикладное значение, так как занятия легкой атлетикой помогают развивать основные физические качества: выносливость, силу, скорость, гибкость, - которые широко применяются в повседневной жизни.

Во время занятий офп с элементами легкой атлетики приобретаются навыки координации движений, быстрого передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Люди, которые занимаются легкоатлетическим спортом, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха.

1.4 Адресат программы

Программа адресована для детей младшего школьного возраста (8 - 10 лет).

Младший школьный возраст – возраст достаточно заметного формирования личности. Для него характерны новые отношения со взрослыми и сверстниками, включение в целую систему коллективов, включение в новый вид деятельности – обучение, которое предъявляет ряд серьёзных требований к ребенку. Всё это решающим образом сказывается на формировании и закреплении новой системы отношений к людям, коллективу, к учению и связанным с ними обязанностям, формирует характер, волю, расширяет круг интересов, развивает способности, что позволяет педагогу через реализацию данной программы формировать стойкий интерес к занятиям спортом; воспитывать уважительное отношение к труду; развивать морально-волевые качества (чувство коллективизма, целеустремленность, выдержка, самообладание, настойчивость в достижении положительных результатов, дисциплинированность, привитие навыков культурного поведения);

формировать навык контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

В младшем школьном возрасте закладывается и фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности. Характер младших школьников отличается некоторыми особенностями. Прежде всего, они импульсивны – склонны незамедлительно действовать под влиянием непосредственных импульсов, побуждений, не подумав и не взвесив всех обстоятельств, по случайным поводам. Причина – потребность в активной внешней разрядке при возрастной слабости волевой регуляции поведения. Возрастной особенностью является и общая недостаточность воли: младший школьник ещё не обладает большим опытом длительной борьбы за намеченную цель, преодоления трудностей и препятствий.

Младшие школьники очень эмоциональны. Эмоциональность сказывается на том, что их психическая деятельность обычно окрашена эмоциями. Всё, что дети наблюдают, о чём думают, что делают, вызывает у них эмоционально окрашенное отношение, часто они не умеют сдерживать свои чувства, контролировать их внешнее проявление. Это дает возможность ставить и решать регулятивные задачи: формировать умение ставить цель и планировать свои учебные действия; способствовать формированию умения признавать свои ошибки поведения и исправлять их; развивать умение оценивать, корректировать, анализировать свои поступки и осуществлять контроль; способствовать формированию потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и т.п.

Большие возможности предоставляет младший школьный возраст для воспитания коллективистских отношений. За несколько лет младший школьник накапливает при правильном воспитании важный для своего дальнейшего развития опыт коллективной деятельности – деятельности в коллективе и для коллектива, поэтому тренером - преподавателям ставятся и коммуникативные задачи, решая которые, тренер – преподаватель воспитывает у ребят чувства коллективизма и ответственности; формирует навыки выполнения коллективных спортивных задач.

1.5 Объем программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП с элементами лёгкой атлетики» рассчитана на 3 год обучения. Программа предусматривает: в неделю – 6 часов.

1.6 Цель и задачи программы

Цель: Физическое развитие детей и подростков, формирование навыков здорового образа жизни и воспитание гармонично развитой личности через занятия офп с элементами легкой атлетики.

Задачи:

Образовательные задачи (предметные):

1. Изучить технику легкоатлетических упражнений, правила соревнований по легкой атлетике.
2. Познакомить с правилами по технике безопасности во время занятий офп с элементами легкой атлетики.
3. Ознакомить с гигиеническими правилами при выполнении физических упражнений, правилами самоконтроля.
4. Дать первоначальные знания по истории возникновения легкой атлетики как вида спорта.
5. Формировать понятие о правильном дыхании и осанке, о влиянии физической нагрузки на организм обучающихся.

1.7 Методы обучения

- Словесные методы (устное разъяснение теоретического материала);
- Наглядные методы (демонстрация, наблюдение, просмотр видео материалов, раскадровка, схемы, рисунки);
- Практические (самостоятельные работы)

1.8 Тип занятия

Основными типами занятий по программе «ОФП с элементами лёгкой

атлетики» являются:

- Теоретический
- Практический
- Контрольный
- Тренировочный

1.9 Формы обучения и режим занятий.

Форма обучения по программе «ОФП с элементами лёгкой атлетики» - очная. Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также тренировка и соревнование. Эти формы являются наиболее эффективны в плане подготовки и обучения. Занятия по программе проходят периодичностью 3 раза в неделю.

2. Содержание программы

2.1 Учебный (тематический) план 3 год обучения

№	Раздел, тема	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	4	-	4
2	Общая физическая подготовка	4	23	27
3	Специальная физическая подготовка	4	23	27
4	Техническая подготовка	4	10	14
5	Тактическая подготовка	2	10	12
6	Интегральная подготовка	-	10	10
7	Контрольно-проверочные мероприятия	-	8	8
	Итого	18	84	102

2.2 Содержание учебно-тематического плана

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Правила техники безопасности на занятиях ОФП с элементами легкой атлетики и оказание первой помощи при травмах. Требования к обучающимся, организации учебно-тренировочного занятия. Оказание помощи при вывихах, растяжениях, ранах, ушибах, переломах, обморожении и перегреве.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях спортом. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении и перетренированности. Дневник самоконтроля.

2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основными средства ОФП являются:

1. Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью (дотянуться до подвешенного предмета, перепрыгнуть через препятствие, преодолеть отрезок 20-30 метров в кратчайшее время или с наименьшим количеством прыжков и т.д.). Интенсивность максимальная с суммой отталкивания 30.

2. Метание снарядов (набивных мячей, мячей теннисных.) в цель, на дальность. Интенсивность максимальная, в занятии выполняется 20-30 бросков.

3. Приседания, наклоны, повороты и т.п.). Выполняются до значительного мышечного утомления в 1-3 подходах с интервалом отдыха 2-4 минуты. Интенсивность упражнения 50-70% от максимальной.

4. Упражнения с преодолением веса тела (подтягивание в висе, отжимание в упоре лежа, прыжки из приседа, приседание на одной ноге и т.п.). Упражнения выполняются «до отказа» в 1-3 подхода с интервалом отдыха 1-3 минуты.

5. Общеразвивающие подготовительные упражнения, в каждой из которых выполняется с возможно большей быстротой. Комплекс из 4-5 упражнений в 2-3 подходах, сериями по 10 секунд. Включается в занятия 3 раза в неделю.

6. Бег на 20-50 метров с ходу и со старта, эстафетный и с гандикапом. Выполняется повторно с отдыхом 2-3 минуты, в сумме пробежать 100-300 метров.

7. Спортивные и подвижные игры (баскетбол, футбол, борьба за мяч и т.п.). Можно проводить как вместо разминки, так и в конце тренировки.

8. Общеразвивающие подготовительные упражнения с предметами и без них, выполняя комплекс круговым методом со средней интенсивностью в течение 15-30 минут.

9. Бег по пересеченной местности с малой и средней интенсивностью в течение 15-30 минут в разминке.

Теоретический материал в разделе «Общезначительная подготовка»:

1. Значение разминки вовремя занятий легкой атлетикой.

2. Развитие физических качеств для достижения высоких результатов в легкой атлетике.

3. Правила проведения эстафет и подвижных игр.

3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основными средствами этой подготовки является упражнения «своего» вида, подготовленные и специальные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий. Применение средств осуществляется с использованием повторного, повторно-переменного, интервального бега, бега в гору, под гору, по песку, снегу и т.д. Упражнения, создающие специальный фундамент, выполняются с умеренной интенсивностью. Это объясняется необходимостью выполнения очень большого объема

тренировочной работы, что возможно при снижении интенсивности до 70-80% от максимальной.

Для укрепления специального фундамента помимо тренировок в своём виде нужны и специальные упражнения. Для этого применяются упражнения на развития скоростно-силовых качеств. Такие упражнения выполняются непрерывно и возможно дольше с усилием 80-90% от максимальных (специальные беговые, прыжковые и др.).

Теоретический материал в разделе «Специальная физическая подготовка»:

1. Техника выполнения специально-беговых упражнений.

2. Выполнение упражнений с различной скоростью, интенсивностью, интервалом отдыха.

4. ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Высокий старт; низкий старт; стартовый разгон; бег с ускорением; бег с высокого старта с опорой на одну руку; бег по прямой; бег на повороте; высокий или низкий старт и стартовый разгон; переход от стартового разгона к бегу по дистанции; бег при выходе из поворота на прямую часть дорожки; низкий старт на повороте; бег по дистанции в целом.

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.

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.

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

Теоретический материал в разделе «Техническая и тактическая подготовка»:

1. Влияние хорошей технической подготовки на дальнейшие результаты в легкой атлетике.
2. Взаимосвязь общей физической и специальной физической подготовок с тактической подготовкой спортсмена.

5. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Примерный календарный план соревнований для учащихся:

1. Осенний кросс «Золотая осень» (сентябрь).
2. «Веселые старты» (октябрь).
3. Открытие зимнего соревновательного сезона (ноябрь).
4. Старты на «приз Деда Мороза» (декабрь).
5. Легкоатлетическое двоеборье (январь).
6. «Старты юных» (февраль).
7. Легкоатлетическое четырехборье «Шиповка Юных» (апрель, май).

Теоретический материал в разделе «Соревновательная»: Правила соревнований по беговым видам легкой атлетики. Правила соревнований по прыжкам и метаниям в легкой атлетике.

2.3 Планируемые результаты

Обучающиеся, освоившие программу «ОФП с элементами легкой атлетики», приобретут следующие предметные, личностные и метапредметные результаты:

Образовательные (предметные) результаты

Освоив программу, обучающийся должен знать:

1. Технику легкоатлетических упражнений, правила соревнований по легкой атлетике.
2. Правила по технике безопасности во время занятий легкой атлетикой.
3. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений, правила самоконтроля.
4. Историю возникновения легкой атлетики как вида спорта.
5. Влияние физической нагрузки на организм, понятие о правильном дыхании, осанке.

Личностные результаты:

1. Понимает ценность труда.
2. Сформирован интерес к занятиям спортом.
3. Знает навыки культурного поведения, умеет контролировать эмоции, проявляет настойчивость в достижении положительных результатов, понимает ценность и важность дружбы и взаимопомощи в коллективе.
4. Умеет контролировать состояния своего здоровья и физическую работоспособность.

Метапредметные результаты:

Познавательные:

1. Умеет применять полученные знания в практической деятельности.
2. Умеет сравнивать результаты своей деятельности, выделять главное в поставленной задаче.

Регулятивные:

1. Умеет ставить цель и планировать свои учебные действия;
2. Умеет оценивать, корректировать, анализировать свои поступки, осуществлять контроль и самоконтроль;
3. Имеет потребность в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности и т.п.

Коммуникативные:

1. Имеет чувство коллективизма и ответственности;
2. Имеет навыки выполнения коллективных спортивных задач.
3. Умеет общаться со сверстниками, педагогом в соответствии с нормами поведения в обществе.

Главным результатом реализации программы являются сформированные компетенции у обучающихся, которые будут способствовать сознательному отношению к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни в дальнейшем.

2.4 Формы и порядок проведения промежуточной аттестации

Промежуточная диагностика обучающихся является обязательным элементом образовательного процесса. Физическая подготовленность и результаты освоения умений и навыков отслеживаются в ходе мониторинга в начале и по окончании учебного года.

Периодичность мониторинга обеспечивает возможность оценки динамики достижений детей, сбалансированности педагогических методов.

Получаемая в ходе мониторинга информация является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции.

Образовательная деятельность в системе дополнительного образования предполагает не только обучение детей предметным УУД, но и развитие личностных качеств, поэтому в системе диагностики учитываются три группы показателей:

- **Учебные**, фиксирующие **предметные результаты** (Приложения №1) достигнутые в процессе освоения образовательной программы;
- **Личностные**, выражающие изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в отделении (Приложение №4);
- **Метапредметные результаты**, раскрывающие формирование коммуникативных, регулятивных и познавательных УУД (Приложение №4).

Контроль:

- **Первоначальная диагностика** проводится в начале учебного года, (Приложение №1).
- **Текущий контроль** – осуществляется на каждом занятии (наблюдение, анализ практически упражнений).
- **Промежуточный контроль** (Приложение №1) и результаты соревнований (Приложение №2).

По окончании программы проводится оценка уровня освоения программы в целом (Приложения № 1- №4).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка о выполнении программы, журнал посещаемости, материалы

диагностирования, протоколы соревнований, выполнение практических заданий, грамоты и дипломы учащихся, фото, отзывы детей и родителей, статьи о проведенных мероприятиях.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: диагностирование, результаты соревнований.

2.5 Методическое обеспечение программы

С целью реализации программного материала во время проведения учебно-тренировочных занятий используются следующие методы обучения: игровой, репродуктивный, метод убеждения, метод поощрения.

Поскольку в спортивно-оздоровительных группах занимаются учащиеся разного возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий учитываются возможности воспитанников, что позволяет разбивать группу на подгруппы.

Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов применяются упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно.

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий, как из легкой атлетики, так и из других видов спорта (подвижные игры, спортивные игры, гимнастика).

Формы организации образовательного процесса

В соответствии с профилем программы используется групповая, индивидуальная форма организации образовательного процесса.

Формы организации учебного занятия:

Беседа, игра, практическое занятие.

Описание используемых методик и технологий

Программа строится на принципах **лично-ориентированного образования**, предусматривает различные формы организации активной деятельности детей. В программе заложено оптимальное сочетание индивидуальной и совместной деятельности обучающихся. Программа строится с учётом

специфических особенностей различных видов деятельности для детей разного уровня стартовых знаний, предусматривает возможность реализации индивидуального подхода к ребенку, учитывая возрастные и физиологические особенности.

Программа включает описание организации развивающей среды с указанием перечня применяемых материалов и оборудования, обеспечивает оптимальную нагрузку на ребёнка с целью защиты его от переутомления, формирование ценностных установок на здоровый образ жизни.

На занятиях и во время массовых мероприятий дети учатся взаимодействовать в социуме, приобретают умения вступать в диалог, учитывать мнения других людей, учатся взаимодействовать между собой. Таким образом, формируются коммуникативные универсальные учебные действия. Научиться договариваться друг с другом - это основополагающее качество, которое нужно не только при работе в группе, но очень пригодится в последующей взрослой жизни.

Технология развивающего обучения предполагает взаимодействие педагога и учащихся на основе коллективно-распределительной деятельности, поиске различных способов решения учебных задач посредством организации учебного диалога в практической деятельности учащихся.

Использование **здоровьесберегающей технологии** работает на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей. Правила техники безопасности выполняются всеми участниками образовательного процесса - педагогом и учащимися. В течение учебного года педагог проводит серию инструктажей по темам:

- Правила поведения на занятиях;
- Правила поведения при проведении массовых праздников.

Инструктажи проводятся в течение года и фиксируются в журнале учета групповых занятий. Во время освоения этих правил и норм поведения у учащихся формируется ценностное отношение к собственному здоровью, здоровому образу жизни. Кроме инструктажей в рамках реализации программы проводятся беседы о ЗОЖ.

Очень важным элементом каждого занятия является прием смены видов деятельности, обязательное чередование теоретической части занятия с практическими видами деятельности.

Применяемые педагогические технологии и общая методика работы по освоению программы выстраиваются в соответствии с направленностью содержания программы.

II. Календарный учебный график

1. Программа рассчитана на 102 часа в год.

Время проведения занятий – вторая половина дня;

Форма занятий - очная.

№ п\п	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	Спортивный зал	Текущий
2	1	ОФП. Ходьба. Бег. Прыжки. Значение разминки во время занятий легкой атлетикой.	Спортивная площадка	Текущий
3	1	ОФП. Ходьба. Бег. Упражнения для кистей рук.	Спортивная площадка	Текущий
4	1	ОФП. Бег. Прыжки. Групповые упражнения.	Спортивная площадка	Текущий
5	1	ОФП. Групповые упражнения. Эстафеты. Правила проведения эстафет и подвижных игр.	Спортивный зал	Текущий
6	1	Эстафеты, «Кто быстрее» Первоначальная диагностика.	Спортивная площадка	Текущий
7	1	Игра футбол	Спортивный зал	Текущий

8	1	ОФП. Специально-беговые упражнения.	Спортивная площадка	Текущий
9-10	2	ОФП. Бег. Прыжки.	Спортивная площадка	Текущий
11	1	«Салки», «Воробьи и вороны». Бег с ускорением.	Спортивная площадка	Текущий
12	1	Упражнения и игры с ведением мяча. Изменяя скорость.	Спортивный зал	Текущий
13-14	2	Бег по пересеченной местности	Спортивная площадка Спортивный зал	Текущий
15	1	Бег, специально-беговые упражнения, бег с ускорением. Техника выполнения высокого старта.	Спортивный зал	Текущий, корректирующий
16-7	2	ОФП. Бег. Прыжки.	Спортивный зал	Текущий, корректирующий
18-19	2	ОФП. Упражнения для мышц ног и спины.	Спортивный зал	Текущий
20	1	Круговая тренировка. Подбор упражнений и количество повторений для занятий круговой	Спортивный	Текущий

		тренировкой.	зал	
21-22	2	ОФП. Бег. Прыжки.	Спортивный зал	Текущий
23	1	Упражнения и игры с ведением мяча. С изменением направления	Спортивный зал	Текущий
24	1	Упражнения и игры с ведением мяча. Изменяя скорость.	Спортивный зал	Текущий
25-26	2	ОФП. Метание в цель. Техника метания малого мяча.	Спортивный зал	Текущий
27	1	ОФП. Упражнения для пресса	Спортивный зал	Текущий
28-29	2	Упражнения и игры с ведением мяча. Метание в цель.	Спортивный зал	Текущий
30	1	Основы техники низкого старта. Развитие физических качеств для достижения высоких результатов в легкой атлетике.	Спортивный зал	Текущий, пром. ат.
31-32	2	Прыжки в длину с разбега на гору из гимнастических матов.	Спортивный зал	Текущий

33-34	2	ОФП. Бег. Прыжки.	Спортивный зал	Текущий
35-36	2	Круговая тренировка. Беседа о гигиене во время занятий.	Спортивный зал	Текущий
37-38	2	ОФП. Упражнения для пресса	Спортивный зал	Текущий
39	1	ОРУ с предметами. Специально-беговые упражнения.	Спортивный зал	Текущий
40-41	2	Низкий старт, стартовый разгон.	Спортивный зал	Текущий
42-43	2	ОФП. Упражнения для развития гибкости.	Спортивный зал	Текущий
44	1	«Рыбак и рыбки». Правила соревнований по беговым видам легкой атлетики.	Спортивный зал	Текущий
45-46	2	Промежуточная диагностика.	Спортивный зал	Текущий, корректирующий
47	1	Круговая тренировка.	Спортивный зал	Текущий
48-	2	Бег до 7 мин. Прыжковые упражнения.	Спортивный зал	Текущий

49			зал	
50	1	Упражнения для развития гибкости.	Спортивный зал	Текущий
51	1	Круговая тренировка.	Спортивный зал	Текущий
52-53	2	Бег до 10 мин. Бег с ускорением.	Спортивный зал	Текущий
54-55	2	ОФП. Упражнения для развития гибкости.	Спортивный зал	Текущий
56	1	Метание мяча в цель. Беседа о правильном питании и режиме дня.	Спортивный зал	Текущий
57	1	Круговая тренировка.	Спортивный зал	Текущий
58-59	2	ОФП. Полоса препятствий.	Спортивный зал	Текущий
60	1	ОФП. Упражнения для пресса	Спортивный зал	Текущий
61-62	2	ОФП. Бег. Прыжки.	Спортивный зал	Текущий

63-64	2	Прыжки в длину с разбега на горку из матов.	Спортивный зал	Текущий
65	1	«Воробьи и вороны», «Перестрелка».	Спортивный зал	Текущий
66	1	Круговая тренировка.	Спортивный зал	Текущий
67	1	ОФП. Статистические упражнения	Спортивный зал	Текущий
68-69	2	Упражнения для развития гибкости.	Спортивный зал	Текущий
70	1	Эстафеты.	Спортивный зал	Текущий
71	1	Мяч капитану. «Кто быстрее».	Спортивный зал	Текущий
72	1	Техника выполнения низкого старта. Упражнения с отягощением.	Спортивный зал	Текущий
73	1	Специально-беговые упражнения, бег с ускорением.	Спортивный зал	Текущий
74	1	ОФП. Упражнения для пресса	Спортивный зал	Текущий

			зал	
75	1	Круговая тренировка.	Спортивный зал	Текущий
76	1	Специально-беговые упражнения, бег с ускорением.	Спортивный зал	Текущий
77	1	Прыжки в длину с разбега на горку из матов.	Спортивный зал	Текущий
78	1	Круговая тренировка.	Спортивный зал	Текущий
79	1	Специально-беговые упражнения, бег с ускорением.	Спортивный зал	Текущий
80	1	Метание мяча.	Спортивный зал	Текущий
81	1	Круговая тренировка.	Спортивный зал	Текущий
82	1	Эстафеты. Беседа о важности здорового образа жизни.	Спортивный зал	Текущий
83	1	Метание в цель.	Спортивный зал	Текущий

84	1	Круговая тренировка.	Спортивный зал	Текущий
85	1	Специально-беговые упражнения, бег с ускорением.	Спортивный зал	Текущий
86	1	Низкий старт.	Спортивный зал	Текущий
87	1	Бег по прямой по виражу.	Спортивный зал	Текущий
88	1	Специально-беговые упражнения, бег с ускорением.	Спортивный зал	Текущий
89	1	Бег по виражу. Встречная эстафета.	Спортивный зал	Текущий
90	1	Круговая тренировка.	Спортивный зал	Текущий
91	1	ОФП. Прыжки. Метание. Интервальный бег	Спортивный зал	Текущий
92	1	Упражнения с отягощением.	Спортивный зал	Текущий
93	1	Круговая тренировка.	Спортивный зал	Текущий

			зал	
94	1	Специально-беговые упражнения, бег с ускорением.	Спортивный зал	Текущий, корректирующий
95	1	Прыжковые упражнения.	Спортивный зал	Текущий, корректирующий
96	1	ОФП. Акробатические упражнения.	Спортивный зал	Текущий
97	1	Прыжки в высоту.	Спортивный зал	Текущий
98	1	Специально-беговые упражнения, бег с ускорением.	Спортивный зал	Текущий
99	1	Прыжки в высоту.	Спортивный зал	Текущий
100	1	Круговая тренировка.	Спортивный зал	Текущий
101-102	2	Промежуточная диагностика	Спортивный зал	Текущий, корректирующий

2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

К спортивному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность спортивного оборудования.

Для полноценного физического развития детей и удовлетворения их потребностей в движении в МБОУ СОШ № 1 созданы следующие условия:

Спортивное оборудование и инвентарь:

№	Наименование	Количество
1	спортивный зал	1
2	футбольные ворота	2 шт.
3	гимнастическая стенка	4 шт.
4	гимнастические скамейки	6 шт.
5	гимнастические маты	14 шт.
6	скакалки	20 шт.
7	мячи набивные	4 шт.
8	мячи для метания	6 шт.
9	секундомер	1 шт.
10	футбольные мячи	4 шт.
11	баскетбольные мячи	8 шт.
12	гантели	8 шт.
13	штанга	2 шт.
14	Гири 12кг, 16 кг	4 шт.
15	конусы	6 шт.

3. Формы и порядок проведения промежуточной аттестации

Промежуточная диагностика обучающихся является обязательным элементом образовательного процесса. Физическая подготовленность и результаты освоения умений и навыков отслеживаются в ходе мониторинга в начале и по окончании учебного года.

Периодичность мониторинга обеспечивает возможность оценки динамики достижений детей, сбалансированности педагогических методов.

Получаемая в ходе мониторинга информация является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции.

Образовательная деятельность в системе дополнительного образования предполагает не только обучение детей предметным УУД, но и развитие личностных качеств, поэтому в системе диагностики учитываются три группы показателей:

- **Учебные, фиксирующие предметные результаты** (Приложения №1) достигнутые в процессе освоения образовательной программы;
- **Личностные, выражающие изменения личностных качеств** ребенка под влиянием занятий в отделении (Приложение №4);
- **Метапредметные результаты, раскрывающие формирование** коммуникативных, регулятивных и познавательных УУД (Приложение №4).

Контроль:

- **Первоначальная диагностика** проводится в начале учебного года, (Приложение №1).
- **Текущий контроль** – осуществляется на каждом занятии (наблюдение, анализ практически упражнений).
- **Промежуточный контроль** (Приложение №1) и результаты соревнований (Приложение №2).

По окончании программы проводится оценка уровня освоения программы в целом (Приложения № 1- №4).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка о выполнении программы, журнал посещаемости, материалы диагностирования, протоколы соревнований, выполнение практических заданий, грамоты и дипломы учащихся, фото, отзывы детей и родителей, статьи о проведенных мероприятиях.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: диагностирование, результаты соревнований.

4. Оценочные материалы

Диагностические материалы позволяют определить уровень физической и теоретической подготовленности, личностные и метапредметные результаты.

5. Методическое обеспечение программы

С целью реализации программного материала во время проведения учебно- тренировочных занятий используются следующие методы обучения: игровой, репродуктивный, метод убеждения, метод поощрения.

Поскольку в спортивно-оздоровительных группах занимаются учащиеся разного возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий учитываются возможности воспитанников, что позволяет разбивать группу на подгруппы.

Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов применяются упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно.

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий, как из легкой атлетики, так и из других видов спорта (подвижные игры, спортивные игры, гимнастика).

Формы организации образовательного процесса

В соответствии с профилем программы используется групповая, индивидуальная форма организации образовательного процесса.

Формы организации учебного занятия:

Беседа, игра, практическое занятие.

Описание используемых методик и технологий

Программа строится на принципах **лично-ориентированного образования**, предусматривает различные формы организации активной деятельности детей. В программе заложено оптимальное сочетание индивидуальной и совместной деятельности обучающихся. Программа строится с учётом специфических особенностей различных видов

деятельности для детей разного уровня стартовых знаний, предусматривает возможность реализации индивидуального подхода к ребенку, учитывая возрастные и физиологические особенности.

Программа включает описание организации развивающей среды с указанием перечня применяемых материалов и оборудования, обеспечивает оптимальную нагрузку на ребёнка с целью защиты его от переутомления, формирование ценностных установок на здоровый образ жизни.

На занятиях и во время массовых мероприятий дети учатся взаимодействовать в социуме, приобретают умения вступать в диалог, учитывать мнения других людей, учатся взаимодействовать между собой. Таким образом, формируются коммуникативные универсальные учебные действия. Научиться договариваться друг с другом - это основополагающее качество, которое нужно не только при работе в группе, но очень пригодится в последующей взрослой жизни.

Технология развивающего обучения предполагает взаимодействие педагога и учащихся на основе коллективно-распределительной деятельности, поиске различных способов решения учебных задач посредством организации учебного диалога в практической деятельности учащихся.

Использование **здоровьесберегающей технологии** работает на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей. Правила техники безопасности выполняются всеми участниками образовательного процесса - педагогом и учащимися. В течение учебного года педагог проводит серию инструктажей по темам:

- Правила поведения на занятиях;
- Правила поведения при проведении массовых праздников.

Инструктажи проводятся в течение года и фиксируются в журнале учета групповых занятий. Во время освоения этих правил и норм поведения у учащихся формируется ценностное отношение к собственному здоровью,

здоровому образу жизни. Кроме инструктажей в рамках реализации программы проводятся беседы о ЗОЖ.

Очень важным элементом каждого занятия является прием смены видов деятельности, обязательное чередование теоретической части занятия с практическими видами деятельности.

Применяемые педагогические технологии и общая методика работы по освоению программы выстраиваются в соответствии с направленностью содержания программы.

III. Рабочая программа воспитания

1. Современный национальный воспитательный идеал — это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) формулируется общая **цель воспитания** – личностное развитие школьников, проявляющееся:

1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);

2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);

3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

Достижению поставленной цели воспитания школьников будет способствовать решение следующих основных *задач*:

1) реализовывать воспитательные возможности ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в школьном сообществе;

2) реализовывать и поддерживать активное участие групп в жизни МБОУ СОШ №1;

3) вовлекать школьников в секцию и реализовывать её воспитательные возможности;

4) инициировать и поддерживать самоуправление;

5) организовывать для воспитанников экскурсии, экспедиции, походы и реализовывать их воспитательный потенциал;

6) организовать работу с семьями воспитанников, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей

2. Направления воспитания, виды, формы и содержание деятельности

Воспитание на занятиях лёгкой атлетикой осуществляется преимущественно через:

- вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;

- формирование в секции детско-взрослой общности, которая объединит детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;

- создание традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения;

- поддержку школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;

- поощрение детских инициатив и детского самоуправления.

Программа ДО «ОФП с элементами лёгкой атлетике» направлена на физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых, раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников, развитие у них навыков конструктивного общения, умений работать в команде.

3. Планируемые результаты.

Основные результаты - это динамика личностного развития воспитанников.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития школьников является педагогическое наблюдение.

Внимание сосредотачивается на следующих вопросах: какие прежде существовавшие проблемы личностного развития школьников удалось решить за минувший учебный год; какие проблемы решить не удалось и почему; какие новые проблемы появились, над чем далее предстоит работать педагогическому коллективу.

Календарный план воспитательной работы.

№	Форма и название мероприятия	Направления воспитательной работы	Цель и краткое содержание	Сроки проведения	ответственный
1	Организационное родительское собрание.	Организация и проведение спортивных занятий.	Освоение навыков спортивной тренировки	Сентябрь	Вишневская К.Р.
2	Марш- бросок.	Освоение техники пешего туризма.	Обучение туристическим навыкам.	Октябрь	Вишневская К.Р.
3	Воскресный поход на лыжах.	Освоение техники владения лыжами.	Научиться передвигаться на лыжах по пересеченной местности. Закаливание.	Февраль	Вишневская К.Р.
4	Однодневный поход ДОЛ „ Тимуровец,,	Научиться разбивать бивуак.	Прививать навыки сохранения окружающей среды	Июнь	Вишневская К.Р.

1. Список литературы для педагога

1. Алабина В.Г. и Кривоносова М.П. -Тренеры и специальные упражнения в легкой атлетике. Москва, ФКиС, 1976 год.
2. Борзов В.Ф. -Секреты скорости. Москва, ФКиС, 1973 год.
3. Бубе Х., Фек Г., Штюблер Х., Трогин Ф.-Тесты в спортивной практике. Москва, ФиС, 1968 год.
4. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. -Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, ФиС, 1981 год.
5. Верхошанский Ю.В. -Основы специальной физической подготовленности спортсменов. Москва, ФиС, 1988 год.
6. Волков В.М., Филин В.П. -Спортивный отбор. Москва, ФКиС, 1983 год.
7. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П.- Легкая атлетика: Критерии отбора. Москва, Терра – Спорт , 2000 год.
8. Коц Я.М. -Физические способности мышечной деятельности женщин – спортсменов. Москва, ГЦОЛИФК, 1982 год.
9. Курамшин Ю.Ф., Поповский В.М.- Найдите свой талант. Ленинград, 1987 год.
- 10.Лазарев И.В.- Практикум по легкой атлетике: Учебное пособие для студентов средних пед. учебных заведений. Москва «Академия», 1999 год.
- 11.Максименко Г.Н.-Управление тренировочным процессом юных бегунов. Киев, «Здоровья», 1978 год.
- 12.Набатниковой М.Н.- Основы управления подготовкой юных спортсменов. Москва, ФиС, 1982 год.
- 13.Найдиффер В.М.- Психология соревнующегося спортсмена. Москва, ФиС, 1979 год.
- 14.Никитушкина В.Г.- Система подготовки спортивного резерва. Москва, ФиС, 1994 год.
- 15.Озолин Н.Г. -Молодому коллеге – Москва, ФиС, 1988 год.

16. Попов В.Б. и др. -Юный легкоатлет: пособие для тренеров ДЮСШ – ФКиС, 1984 год.
17. Сирис П.З. и др. -Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике. Москва, ФКиС, 1983 год.
18. Тер А.А. – Ованесян, Тер И.А. – Ованесян Педагогика спорта. Киев, «Здоровье», 1986 год.
19. Тер А.А. – Ованесян -Подготовка легкоатлета: современный взгляд. Москва, Терра – Спорт, 2000 год.
20. Травина Ю.Г. -Подготовка спортсменов по бегу на выносливость (поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР) – Москва, 1986год;
21. Травин Ю.Г. с соавторами- Методы контроля за тренировкой бегунов. Москва, ГЦОЛИФК, 1978 год.
22. Травин Ю.Г. с соавторами - Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. Москва, ГЦОЛИФК, 1983 год.
23. Травин Ю.Г.с соавторами - Возрастное развитие быстроты движений и ее совершенствование у юных легкоатлетов. Москва, ГЦОЛИФК, 1983 год.
24. Харре Д.- Учение о тренировке. Москва, ФиС, 1971 год.
25. Холодов Ж.К. и др. - Легкая атлетика в школе: пособие для учителей – Москва. Просвещение, 1993 год.
26. Филин В.П., Фомин Н.А. -Основы юношеского спорта. Москва, ФиС, 1980 год.

2. Список литературы для родителей

1. Матвеев А. П., Петров Т. В. -Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре, М.: Дрофа, 2001.
2. Тихвинского С.Б., Хрущева С.В.- «Детская спортивная медицина: Руководство для врачей», Под. ред. 2 –е изд.- М: Медицина, 1991г.

**Диагностика
уровня физической подготовленности**

Возраст	Уровень подготовленности					
	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Челночный бег 10х3 м (секунды)						
7	9.2 и ниже	10.0	10.3 и выше	9.5 и ниже	10.4	10.6 и выше
8	8,5и ниже	9,3	9,6и выше	8,7и ниже	9,5	9,9и выше
9	8,4и ниже	9,2	9,7и выше	8,6и ниже	9,4	9,8и выше
10	8,0и ниже	8,8	9,1и выше	8,3и ниже	9,2	9,5и выше
11	7,9 и ниже	8,7	9,0и выше	8,2и ниже	9,1	9,4 и выше
Подтягивания: мальчики (кол-во раз) Вис: девочки (кол-во раз)						
7	4 и выше	2-3	1 и ниже	11 и выше	3-10	2 и ниже
8	5 и выше	3-4	2 и ниже	12 и выше	4-11	3 и ниже
9	6 и выше	3-5	2 и ниже	12 и выше	4-11	3 и ниже
10	7 и выше	4-6	3 и ниже	13 и выше	5-12	4 и ниже
11	8 и выше	4-7	3 и ниже	14 и выше	6-13	5 и ниже
Прыжок в длину с места (см)						
7	140 и выше	139-110	109 и ниже	130 и выше	129-100	99 и ниже
8	150 и выше	149-120	119 и ниже	138 и выше	137-108	107 и ниже
9	160 и выше	159-130	129 и ниже	146 и выше	145-116	115 и ниже
10	170 и выше	169-140	139 и ниже	154 и выше	153-124	123 и ниже

11	180 и выше	179-150	149 и ниже	162 и выше	161-132	131 и ниже
Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 сек)						
7	18 и выше	8-17	7 и ниже	13 и выше	7-12	6 и ниже
8	19 и выше	9-18	8 и ниже	14 и выше	8-13	7 и ниже
9	20 и выше	10-19	9 и ниже	14 и выше	8-13	7 и ниже
10	21 и выше	11-20	10 и ниже	15 и выше	9-14	8 и ниже
11	22 и выше	12-21	11 и ниже	16 и выше	10-15	9 и ниже
Возраст	Уровень подготовленности					
	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Челночный бег 10х3 м (секунды)						
7	9,2 и ниже	10,0	10,3 и выше	9,5 и ниже	10,4	10,6 и выше
8	8,5и ниже	9,3	9,6и выше	8,7и ниже	9,5	9,9и выше
9	8,4и ниже	9,2	9,7и выше	8,6и ниже	9,4	9,8и выше
10	8,0и ниже	8,8	9,1и выше	8,3и ниже	9,2	9,5и выше
11	7,9 и ниже	8,7	9,0и выше	8,2и ниже	9,1	9,4 и выше
Подтягивания: мальчики (кол-во раз) Вис: девочки (кол-во раз)						
7	4 и выше	2-3	1 и ниже	11 и выше	3-10	2 и ниже
8	5 и выше	3-4	2 и ниже	12 и выше	4-11	3 и ниже
9	6 и выше	3-5	2 и ниже	12 и выше	4-11	3 и ниже
10	7 и выше	4-6	3 и ниже	13 и выше	5-12	4 и ниже
11	8 и выше	4-7	3 и ниже	14 и выше	6-13	5 и ниже

Прыжок в длину с места (см)						
7	140 и выше	139-110	109 и ниже	130 и выше	129-100	99 и ниже
8	150 и выше	149-120	119 и ниже	138 и выше	137-108	107 и ниже
9	160 и выше	159-130	129 и ниже	146 и выше	145-116	115 и ниже
10	170 и выше	169-140	139 и ниже	154 и выше	153-124	123 и ниже
11	180 и выше	179-150	149 и ниже	162 и выше	161-132	131 и ниже
Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 сек)						
7	18 и выше	8-17	7 и ниже	13 и выше	7-12	6 и ниже
8	19 и выше	9-18	8 и ниже	14 и выше	8-13	7 и ниже
9	20 и выше	10-19	9 и ниже	14 и выше	8-13	7 и ниже
10	21 и выше	11-20	10 и ниже	15 и выше	9-14	8 и ниже
11	22 и выше	12-21	11 и ниже	16 и выше	10-15	9 и ниже

Приложения № 2

Участие в соревнованиях

№	Ф.И.	соревнования	результат	место	примечание
1					
2					
3					
4					

Тест по теме "Легкая атлетика"

- 1.** Какой вид спорта называют «королевой спорта»?
 - а) Гимнастику
 - б) легкую атлетику
 - в) тяжелую атлетику
- 2.** Кросс - это:
 - а) бег по искусственной дорожке стадиона
 - б) бег с ускорением
 - в) бег по пересеченной местности
 - г) бег с барьерами
- 3.** К видам легкой атлетики не относятся:
 - а) прыжки в длину
 - б) спортивная ходьба
 - в) прыжки с шестом
 - г) прыжки через гимнастического коня
- 4.** Какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр?
 - а) 200м, 100м
 - б) 400м, 800м
 - в) 1,500м, 3000м
 - г) 500м, 1000м
- 5.** Какая из дистанций является спринтерской?
 - а) 800 м
 - б) 1500 м
 - в) 100 м
 - г) 500 м
- 6.** Чем измеряется длина разбега?
 - а) рулеткой
 - б) "на глазок"
 - в) беговым шагом

г) ступнями

7. Стипель-чез - это вид бега, который проводится:

а) в естественных условиях

б) на беговой дорожке стадиона с однотипными барьерами

в) на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой

г) по улицам города

8. В каком году возникла легкая атлетика в России?

а) в 1912 году

б) в 1888 году

в) в 1896 году

г) в 1900 году

9. Какова ширина беговой дорожки на стадионе?

а) 125 см

б) 100 см

в) 90 см

г) 105 см

10. Результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от ...

а) максимальной скорости разбега и отталкивания

б) способа прыжка

в) быстрого выноса маховой ноги

11. Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от ...

а) способа прыжка

б) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости

прыгуна

в) координации движений прыгуна

12. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит ...

а) бег на короткие дистанции

б) бег на средние дистанции

в) бег на длинные дистанции

13. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой ...

- а) по частоте дыхания
- б) по частоте сердечных сокращений
- в) по снижению скорости бега
- г) по самочувствию

14. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к ...

- а) экономии сил
- б) улучшению спортивного результата
- в) травмам

15. Сопоставить:

- | | |
|-------------------|--|
| 1) стипль-чез | а) бег на короткую дистанцию |
| 2) стайерский бег | б) бег на длинные дистанции |
| 3) спринт | в) бег по беговой дорожке с барьерами и ямой с водой |
| 4) фосбери-флоп | г) способ прыжка в высоту |

Ответы к тесту «Легкая атлетика»

- 1. б
- 2. в
- 3. г
- 4. г
- 5. в
- 6. г
- 7. в
- 8. б
- 9. а
- 10. а
- 11. в

12. B

13. 6

14. B

15. 1-B, 2-6, 4-Г

МОНИТОРИНГ
метапредметных и личностных результатов

Качества личности	Признаки проявления качеств личности			
	ярко проявляются 3 балла	проявляются 2 балла	слабо проявляются 1 балл	не проявляются 0 баллов
1. Активность, организаторские способности	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, целеустремлен, трудолюбив и прилежен, добивается выдающихся результатов, инициативен, организует деятельность других	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов	Мало активен, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание. Результативность невысокая	Пропускает занятия, мешает другим.
2. Коммуникативные навыки, коллективизм	Легко вступает и поддерживает контакты, разрешает конфликты, дружелюбен со всеми, инициативен, по собственному желанию успешно выступает перед	Вступает и поддерживает контакты, не вступает в конфликты, дружелюбен со всеми, по инициативе тренера или группы выступает перед аудиторией	Поддерживает контакты избирательно, чаще работает индивидуально, публично не выступает.	Замкнут, общение затруднено, адаптируется в коллективе с трудом, является инициатором конфликтов

	аудиторией.			
3. Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность	Выполняет поручения охотно, ответственно, часто по собственному желанию, может привлечь других. Всегда дисциплинирован, везде соблюдает правила поведения, требует того же от других.	Выполняет поручения охотно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других, ответственно.	Неохотно выполняет поручения. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца. Справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при наличии контроля и требовательности преподавателя или товарищей	Уклоняется от поручений, безответственен. Часто недисциплинирован, нарушает правила поведения, слабо реагирует на воспитательные воздействия.
4. Нравственность, толерантность	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, пресекает грубость, недобрые отношения к людям	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, но не требует этих качеств от других	Помогает другим по поручению тренера, не всегда выполняет обещания, в присутствии старших чаще скромн, со сверстниками бывает груб	Недоброжелателен, груб, пренебрежителен, высокомерн с товарищами и старшими, часто обманы

