

Департамент социальной политики Администрации города Кургана
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана
«Средняя общеобразовательная школа № 5»

Принята на заседании
педагогического совета
от «27» нояб 2022 года
Протокол № 12

Утверждаю:
Директор МБОУ г. Кургана «СОШ № 5»
С.И. Корнев
Приказ № 253
от «27» нояб 2022 года



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Легкая атлетика»

Возраст учащихся: 9-15 лет

Срок реализации: 1 года

Автор-составитель:

Багрецов Андрей Николаевич,
учитель физической культуры

г. Курган, 2022

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы - физкультурно-спортивная (приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196).

Актуальность программы: Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия легкой атлетикой 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.

Отличительные особенности программы: С введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта.

Адресат программы: Предназначена для работы с учащимися 2—9 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, легкой атлетике, имеющие допуск от врача, которые выполняют правила поведения и техники безопасности.

Срок реализации (освоения) программы: 1 год, 34 недели.

Объем программы: Программа рассчитана на 68 часов, из расчета 2 часа в неделю.

Формы обучения, особенности организации образовательного процесса: формы обучения: индивидуальные, парные, групповые, фронтальные.

Особенности организации образовательного процесса: очная форма обучения, при необходимости возможно обучение с применением дистанционных образовательных технологий.

Занятия проходят 1 раз в неделю, 2 часа (по 40 минут) с перерывом между занятиями.

Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ): Имеется возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ) Индивидуальный образовательный маршрут - это программа образовательной деятельности обучающегося, составленная на основе его интересов и образовательного

запроса, обеспечивающая условия для раскрытия и развития всех способностей и дарований ребенка с целью их последующей реализации в учебной и профессиональной деятельности, фиксирующая образовательные цели и результаты.

Наличие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) не допустимо, наличие талантливых детей в объединении: Проектирование ИОМ для одаренных обучающихся (по необходимости) или создание модуля для работы с одаренными детьми по данной программе.

Уровни сложности содержания программы: Стартовый (ознакомительный) - 1 год, количество часов 68 часов.

1.2.Цели и задачи программы. Планируемые результаты

Цель программы: удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся занятиях физической культурой и спортом, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Задачи:

Образовательные - формировать знания и умения в области легко атлетических упражнений. - обучить и совершенствовать технику двигательных действий.

- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

Воспитательные

- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям.

Развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта. - развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.

- расширять функциональные возможности организма.

Оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.

- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма.

- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Планируемые результаты

В результате освоения программы учащиеся будут знать:

- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений.
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой.
 - типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений.
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность.
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

уметь:

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

Демонстрировать:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.
- с максимальной скоростью бегать 30, 60, 100 м, равномерном темпе 10-25 мин.
- стартовать из различных исходных положений.
- отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега.
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий.
- прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов.
- метать небольшие предметы, мячи массой до 150г, гранаты на дальность с места и разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

- организовывать и проводить легкоатлетические упр. во время самостоятельных занятий.

Личностными результатами освоения учащимися являются следующие умения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками легко атлетические упр. и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

1.3. Рабочая программа

Учебный план. Содержание программы. Тематическое планирование

Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний	3	в процессе занятий	3	Контроль соблюдения техники безопасности.
2	Бег на короткие дистанции (спринт) 30-60-100м	10	в процессе занятий	10	Выполнение контрольных упражнений.
3	Бег на средние дистанции 300-500-600-800м	10	в процессе занятий	10	Выполнение контрольных упражнений.
4	Бег на длинные дистанции 1000-2000-3000м	5	в процессе занятий	5	Выполнение контрольных упражнений.
5	Кросс	8	в процессе занятий	8	Выполнение контрольных упражнений.
6	Эстафетный бег	2	в процессе занятий	2	Выполнение контрольных упражнений.
7	прыжок в длину с разбега способом	5	в	5	Выполнение

	«согнув ноги»		процессе занятий		контрольных упражнений.
8	прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	5	в процессе занятий	5	Выполнение контрольных упражнений.
9	Метание малого мяча	5	в процессе занятий	5	Выполнение контрольных упражнений.
10	Метание гранаты	5	в процессе занятий	5	Выполнение контрольных упражнений.
11	Полоса препятствий	2	в процессе занятий	2	Выполнение контрольных упражнений.
12	Подвижные игры и эстафеты	2	в процессе занятий	2	Наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий и соревнований
13	Физическая подготовка (офп, сфп)	1	в процессе занятий	1	Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований
14	Судейская практика	5	в процессе занятий	5	Наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий и соревнований
	Итого	68		68	Мониторинг результатов по окончанию курса

Содержание программы

<p>Беговые упражнения</p> <p>Овладение техникой спринтерского бега</p>	<p>История лёгкой атлетики. Высокий и низкий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.</p> <p><i>Овладение техникой длительного бега</i></p> <p>Бег в равномерном темпе от 10 -25 мин</p> <p>Бег 1000-3000 м</p>
<p>Прыжковые упражнения</p> <p><i>Овладение техникой прыжка в длину</i></p>	<p>Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p> <p>Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега</p>
<p><i>Овладение техникой прыжка в высоту</i></p>	<p>Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p> <p>Процесс совершенствования прыжков в высоту</p>
<p>Метание малого мяча</p> <p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цепь и на дальность</i></p>	<p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу верх на заданную и максимальную высоту. Ловля н/б мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.</p>
<p>Развитие выносливости</p>	<p>Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>
<p>Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей</p>
<p>Развитие скоростных способностей</p>	<p>Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью</p>
<p>Знания о физической культуре</p>	<p>Влияние л/а упр. на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упр. и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения л/а упр.; представления о темпе, скорости и объёме л/а упр., направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.</p> <p>Правила т. б. при занятиях л/а.</p>
<p>Формы контроля</p>	<p>Практические тесты.</p>

Формы аттестации:

Наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий и соревнований.

Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.

Контроль соблюдения техники безопасности.

Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.

Выполнение контрольных упражнений.

Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.

Результаты соревнований.

№ п/п	Разделы подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая	11
2	Техническая	25
3	Тактическая	5
4	Физическая	25
5	Контроль умений и навыков	2

Тематическое планирование

№ п/п	Тема раздел	Основное содержание	Основные понятия
1	Знания о физкультурно - оздоровительной деятельности.	1) Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья. Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма. Спортивные игры.	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.
2	История развития легкой атлетики Теоретически е занятия по технике легкоатлетич еских видов спорта	2) История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России. Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Спортивные игры.	Виды спортивного бега, техника, фазы. Анализ техники ходьбы и бега.
3	Практически е занятия Спортивная ходьба	3) Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники спортивной ходьбы - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Спортивные игры. 4) ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе. Спортивные игры.	Техника спортивной ходьбы

	<i>Изучение техники бега</i>	<p>5) Инструктаж по ТБ. ОФП.</p> <p>Изучение техники бега.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Спортивные игры. <p>6) ОФП. Низкий старт, стартовый разбег. Спортивные игры.</p> <p>7) ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.</p>	<p>Бег с низкого старта.</p> <p>Бег с высокого старта.</p> <p>Выбегание с низкого старта.</p>
	<i>Бег на короткие дистанции</i>	<p>8) Инструктаж по ТБ. ОФП.</p> <p>Изучение техники бега на короткие дистанции:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой. Спортивные игры. <p>9) Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Спортивные игры.</p> <p>10) Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений Спортивные игры. <p>11) Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Спортивные игры. <p>12) ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивные игры.</p> <p>13) ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры</p>	<p>Бег с низкого старта.</p> <p>Бег с высокого старта.</p> <p>Выбегание с низкого старта</p>
	<i>Прыжки в длину</i>	<p>14) Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.</p>	<p>Техника прыжка в длину</p>

		<p>Спортивные игры.</p> <p>15) ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»</p> <ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием. Спортивные игры. <p>16) ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления. Спортивные игры. <p>17) ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение прыжка в целом - совершенствование техники. Спортивные игры. <p>18) ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат. Спортивные игры.</p> <p>19) ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе. Спортивные игры.</p>	
	Эстафетный бег	<p>20) Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.</p> <p>21) ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.</p> <p>22) ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.</p> <p>23) Контрольное занятие: эстафета 4 по 100. Спортивные игры.</p>	Техника эстафетного бега
	Прыжки в высоту	<p>24) Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. Спортивные игры.</p> <p>25) Изучение техники прыжка в высоту</p>	Техника прыжка в высоту

		<p>способом «перешагивание»</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение техники отталкивания - изучение ритма последних шагов разбега и техники <p>подготовки к отталкиванию. Спортивные игры.</p> <p>26) Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение техники перехода через планку. Спортивные игры. <p>27) Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение техники приземления. Спортивные игры. <p>28) Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение техники прыжка в целом. Спортивные игры. <p>29) Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра.</p>	
	<i>Кроссовая подготовка</i>	<p>30) ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивные игры.</p> <p>31) ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.</p> <p>32) Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивные игры.</p> <p>33) СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Подвижная игра.</p> <p>34) СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый</p>	Бег на выносливость

		<p>разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета. Спортивные игры.</p> <p>35) СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м. Спортивные игры.</p> <p>36) ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивные игры.</p> <p>37) ОФП. Кроссовый бег 1000 м. Спортивные игры.</p> <p>38) ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. Спортивные игры.</p> <p>39) ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок. Спортивные игры.</p> <p>40) Соревнования по бегу на длинные дистанции.</p>	
	<p><i>Бег на короткие дистанции</i></p>	<p>41) Инструктаж по ТБ. ОФП.</p> <p>Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра</p> <p>42) Совершенствование техники спринтерского бега.</p> <p>Бег с высокого старта.</p> <p>Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Спортивные игры.</p> <p>43) Совершенствование техники спринтерского бега:</p> <p>Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд. Спортивные игры.</p> <p>44) Совершенствование техники спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по 	<p>Бег с низкого старта.</p> <p>Бег с высокого старта.</p> <p>Выбегание с низкого старта</p>

		<p>сигналу</p> <p>- изучение техники стартового разгона</p> <p>- изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции Спортивные игры.</p> <p>45) ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивные игры.</p>	
	<i>Прыжки в длину</i>	<p>46) Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Спортивные игры.</p> <p>47) ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»</p> <p>- техника полетной фазы,</p> <p>- группировка и приземление. Спортивные игры.</p> <p>48) Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе. Спортивные игры.</p>	Техника Прыжка в длину
	<i>Метание мяча</i>	<p>49) ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Спортивные игры.</p> <p>50) ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивные игры.</p> <p>51) ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе. Спортивные игры.</p> <p>52) Соревнования по метанию мяча на дальность. Спортивные игры.</p>	Техника метание мяча
	<i>Эстафетный бег</i>	<p>53) Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.</p> <p>54) ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры.</p>	Техника эстафетного бега
	<i>Прыжки в высоту</i>	<p>55) Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. Спортивные игры.</p> <p>56) Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»</p>	Техника прыжка в высоту

		<p>- техника отталкивания</p> <p>- ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию. Спортивные игры.</p> <p>57) Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Переход через планку. Бег в медленном темпе. Спортивные игры.</p> <p>58) Соревнования по прыжкам в высоту. Подвижная игра.</p>	
	<i>Кроссовая подготовка</i>	<p>59) Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивные игры.</p> <p>60) ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.</p> <p>61) ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м. Спортивные игры.</p> <p>62) ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивные игры.</p> <p>63) ОФП. Кроссовый бег 1000 м. Спортивные игры.</p> <p>64) ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. Спортивные игры.</p> <p>65) ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.</p> <p>66) ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.</p> <p>67) ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок. Спортивные игры.</p> <p>68) Соревнования по бегу на длинные дистанции.</p>	Бег на выносливость

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Календарный учебный график

Количество учебных недель	34
Первое полугодие	16 недель, с 1.09.2022 по 28.12.2022
Каникулы	31.10.-6.11.2022 29.12.2022 по 10.01.2023 27.03.2023 по 02.04.2023
Второе полугодие	18 недель, с 11.01.2023 по 28.05.2023
Промежуточная аттестация	28.05.2022 г.

Формы текущего контроля:

В начале года проводится вводное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП, ТП. Он проводится с целью определить степень достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные испытания. Результаты контрольных испытания является основой для перехода групп на следующий этап подготовки.

Материально-техническое обеспечение программы:

1. Спортивный зал.
2. Уличная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.
6. Хорошо оборудованный школьный стадион.

Информационное обеспечение:

1. Программа;
2. Наглядные пособия (по возможности);
3. Мультимедиа для просмотра упражнений.

Кадровое обеспечение:

Педагог с высшим образованием или средним профессиональным образованием в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» (приказ

Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н к образованию и обучению) - учитель физической культуры.

Методическое обеспечение программы:

№п /п	Раздел и тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса(в рамках занятий)	Дидактический материал	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие	Лекция	Рассказ, беседа.	Инструкции по технике безопасности по виду деятельности.	Опрос учащихся.
2.	Общая физическая подготовка	Лекция, практическое занятие. Тренировка.	Словесный метод, метод показа, групповой, поточный, переменный, игровой, индивидуальный.	Инструкции по технике безопасности по виду деятельности.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг.
3.	Специальная физическая подготовка	Объяснение, практическое занятие.	Словесный метод, метод показа, игровой, попеременный.	Инструкции по технике безопасности по виду деятельности.	Сдача контрольных нормативов, мониторинг. Контрольные тесты и упражнения.
4.	Виды легкой атлетики	Объяснение, демонстрация технико-специальных действий, практическое занятие, показ видеоматериала соревнований.	Метод подводных упражнений, словесный, наглядный, практический, иллюстративно-демонстративный	Инструкции по технике безопасности по виду деятельности.	Упражнения, контрольные тесты, соревнования.
5.	Подвижные игры	Объяснение, Практическое занятие.	Словесный метод, метод показа, игровой, попеременный	Инструкции по технике безопасности по виду деятельности.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг
6	Соревновательная деятельность	Объяснение, Практическое занятие.	Словесный метод, метод показа, игровой, попеременный	Инструкции по технике безопасности по виду деятельности.	Упражнения, контрольные тесты, соревнования

6.	Промежуточная аттестация	Мероприятие	Подведение итогов	Фотографии, видео, компьютерная презентация учащихся секции.	Результаты соревнований разного уровня.
----	--------------------------	-------------	-------------------	--	---

Оценочные материалы.

Критерии оценки показателей учащихся по освоению программы (процентное соотношение освоенных учащимися и предусмотренных программой)

Кол-во баллов	Требования по теоретической подготовке	Требования по практической подготовке	Результат
3	Теоретические знания, предусмотренные программой, усвоены в полном объеме	Освоил в полном объеме практические умения, сдал все контрольные нормативы	Программа усвоена в полном объеме
2	Теоретические знания, предусмотренные программой, усвоены в большей степени	Освоил не в полном объеме практические умения, сдал большую часть	Программа усвоена в полном объеме
1	Теоретические знания, предусмотренные программой, усвоены в меньшей степени	Освоил меньше половины практических умений, сдал меньшую часть	Программа не усвоена
0	Теоретические знания, предусмотренные программой, не усвоена	Не освоил практические умения, не сдал контрольные нормативы	Программа не усвоена

Критерии оценки уровня теоретической и практической подготовки:

Высокий уровень – учащийся овладел на 80-100% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период, выполняет самостоятельно, не испытывает особых затруднений, правильно технично выполняет упражнения, а также имеет скоростно-силовые качества, выносливость и т.д.

Средний уровень – у учащихся объем усвоения и навыков составляет 50-70 %, выполняет с помощью тренера.

Низкий уровень – учащийся овладел менее 50%, испытывает затруднение при выполнении специальных упражнений.

Критериями оценки освоения программы являются:

- соответствие теоретических знаний, обучающих программным требованиям;
- соответствие практической деятельности программным требованиям;
- самостоятельность работы;
- осмысленность действий;
- умение работать в команде;
- освоение знаний, умений, навыков.

Оценка позволяет сравнить, анализировать каждого учащегося и, таким образом, вести контроль за уровнем физической подготовленности спортсмена, развитие физических качеств учащихся и делать анализ работы и освоение программы.

Список литературы.

3. «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
4. Журналы «Физкультура в школе».

5. «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
7. Примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
8. Программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
9. «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.

Интернет ресурс: 1. <http://reftrend.ru/835574.html> 2. http://www.do-os.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view 3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146> 4. http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye_dejstvija_v_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U 5. <http://леснаяшкола.рф/documents/Uroki/Basketbol.pdf>

Приложение 1.

Контрольно – нормативные требования.
Группы спортивно – оздоровительной и начальной подготовки
1 год обучения

№	содержание	Метание мяча двумя руками снизу (набивной мяч 1 кг.)м.	Бег 20м с/х	Длина с места (См.)	Подтягивание в смешанном весе
1.	Тестирование приённое	5 – 6 м	3.6 – 3.9	150 – 180	8 – 12 раз
2.	Тестирование 1 полугодие	6 – 7 м	3.6 – 3.5	160 - 170	9 – 13 раз
3.	Тестирование переводное	7 - 8 м	3.5 – 3.4	170 – 175	10 – 14 раз