

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 276
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
(ГБОУ СОШ № 276 Санкт-Петербурга)**

ПРИНЯТА:

Педагогическим Советом ГБОУ СОШ
№ 276 Санкт-Петербурга
Протокол от 01.09.2021 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом директора ГБОУ СОШ
№ 276 Санкт-Петербурга
От 01.09.2021 г. № 88-у

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«ОЛИМПИЙЦЫ»**

Возраст обучающихся: 8- 10 лет
Сроки реализации программы: 144 часа

Разработчик программы:

педагог дополнительного образования
Пономарева Наталья Викторовна

2021 год

Пояснительная записка

Направленность

Образовательная программа дополнительного образования детей по легкой атлетике «Олимпийцы» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность

В современных условиях важной задачей в работе по укреплению здоровья детей, является привитие обучающимся стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями в школе и дома. Тема здоровья и физического развития обучающихся была, есть и будет актуальной во все времена.

Настоящая программа раскрывает содержание, структуру и объём курса занятий направленных на повышение уровня физического здоровья, физической подготовленности, а так же развитию интереса к занятиям легкой атлетикой и общей культуры личности подрастающего поколения.

Легкая атлетика является одним из основных видов спорта в системе физического воспитания. Вовлечение в занятие легкой атлетикой большого числа детей содействует достижению основной цели воспитания: укрепления физического здоровья детей, формирования полноценного крепкого и здорового подрастающего поколения.

Легкая атлетика - вид спорта, объединяющий естественные для человека физические упражнения: ходьбу, бег, прыжки, метание. Разнообразие легкоатлетических упражнений и широкие возможности варьировать нагрузку в ходьбе, беге, прыжках, метании позволяют успешно использовать эти упражнения для занятий детей и подростков разного возраста и разной степени физической подготовленности.

Адресат программы

Обучающиеся в возрасте 8-10 лет, имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья.

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения, всего 144 учебных часа.

Цель программы: развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через занятия легкой атлетикой.

Задачи программы:

Обучающие:

- Вовлечь способных обучающихся в работу групп легкоатлетической секции;
- Сформировать и закрепить привычки к здоровому образу жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом;
- Обучить обучающихся основам техники и тактики легкоатлетических упражнений и дальнейшее повышение уровня овладения техникой и тактикой легкой атлетики.

Развивающие:

- Сформировать и развить необходимые для занятий легкой атлетикой навыки и физические качества;
- Развить основные двигательные качества и повысить функциональные возможности организма;
- Улучшить физическую подготовленность обучающихся;
- Развить координационные навыки (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений);
- Развить равновесие, ритм, быстроту и точность реагирования, согласованность движений, ориентирование в пространстве и кондиционные (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способности;
- Содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и т.д.) в ходе двигательной деятельности;
- Сформировать устойчивые мотивы и потребности в занятиях физической культурой и спортом

Воспитательные:

- Воспитать положительные качества личности: трудолюбие, упорство, целеустремленность;
- Воспитать дисциплинированность;
- Воспитать доброжелательное отношение к людям;
- Воспитать честность, отзывчивость, смелость;
- Профилактика правонарушений и асоциального поведения;
- Воспитать физически и нравственно здорового человека.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 8 до 10 лет. Обучающиеся допускаются до занятий при наличии допуска от врача.

Количество обучающихся в группе - 15 человек.

Формы проведения занятий: комплексное занятие, работа в группах, беседы, игра, спортивные эстафеты.

Формы организации деятельности обучающихся:

1. Проведение основной части занятия фронтальной формой - педагог занимается одновременно со всеми обучающимися.

2. Проведение основной части при распределении обучающихся по отделениям (групповая форма работы). Отделения имеют постоянный состав обучающихся. При такой форме организации педагогу помогают наиболее подготовленные и активные обучающиеся - командиры отделений. Внимание педагога сосредоточивается на новом или трудном виде упражнений, а также на новом учебном материале. Преимущество такого способа в том, что педагог имеет большую возможность оказывать необходимое внимание группе более слабых учеников.

Материально-техническое обеспечение программы

1.Оборудование:

- спортивный зал;
- шведские стенки.

2. Инвентарь:

- скакалки;
- набивные мячи;
- эспандеры;
- гантели;
- секундомер.

Кадровое обеспечение программы

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам.

Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы:

Личностные результаты:

- Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий легкой атлетикой;
- Оказывать помощь друг другу и педагогу во время занятий;
- Поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты;
- Быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

Метапредметные результаты:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать совместно с педагогом свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать словесную оценку педагога;
- различать способ и результат действия;
- оценивать правильность выполнения действия по результату;
- выполнять учебные действия в громкоречевой и умственной форме;
- в сотрудничестве с педагогом ставить новые учебные задачи;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом учебном материале;
- самостоятельно составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;

Предметные результаты:

- знать о способах и особенностях движений и передвижений человека;

- знать о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем;

- знать о роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

- знать о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

- знать о физических качествах и общих правилах их тестирования;

- знать об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;

- знать о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;

- знать правила поведения на занятиях оздоровительной гимнастикой и подвижными играми;

- уметь ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;

- уметь выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой;

- уметь лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке;

- уметь прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперед и назад, в положении наклона туловища;

- уметь соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы;

- демонстрировать уровень общей и специальной физической подготовленности соответствующий возрасту;

- демонстрировать выполнение базовых и прикладных двигательных действий присущих единоборствам;

- демонстрировать приемы само страховки.

Итогом работы по программе «Олимпийцы» по легкой атлетике будет развитие и укрепление физических качеств обучающегося, овладение техническими элементами и навыками легкоатлетических упражнений, выработка морально-волевых качеств: смелости, воли, настойчивости, инициативы, трудолюбия и дисциплинированности, умение работать в команде.

Учебный план

№ п/п	Название раздела/ модуля, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводные занятия. Охрана труда на занятиях.	2	1	1	Опрос
2.	Общая физическая подготовка	27	2	25	Контрольные испытания
3.	Специальная физическая подготовка	87	6	81	Контрольные испытания
4.	Техническая подготовка к избранному виду спорта	10	3	7	Тестовое задание
5.	Тактическая подготовка к избранному виду спорта	7	1	6	Тестовое задание
6.	Спортивные и подвижные игры	4	1	3	Соревновани е
7.	Контрольные и переводные испытания	6	2	4	Контрольное испытание
8.	Итоговое занятие	1	0	1	Выполнение тестового задания
	Всего часов:	144	16	128	

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 276
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
(ГБОУ СОШ № 276 Санкт-Петербурга)**

Утвержден
приказом директора ГБОУ СОШ №276
Санкт-Петербурга
От 01.09.2021 г. № 88-у

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
«Олимпийцы»
на 2021-2022 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2021	25.05.2022	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

1. Промежуточный и итоговый контроль/ аттестация освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

- Промежуточная диагностика и контроль – декабрь
- Итоговая диагностика и контроль – апрель-май

Формы проведения диагностики и контроля определены дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой. Программа может быть реализована при помощи электронного обучения с использованием дистанционных, внеаудиторных образовательных технологий.

2. Режим работы в период школьных каникул

Занятия проводятся по утвержденному временному расписанию, составленному на период каникул в форме выездов, соревнований, занятий в спортзале.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Пояснительная записка

Цель программы: развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через занятия легкой атлетикой.

Задачи программы:

Обучающие:

- Вовлечь способных обучающихся в работу групп легкоатлетической секции;
- Сформировать и закрепить привычки к здоровому образу жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом;
- Обучить обучающихся основам техники и тактики легкоатлетических упражнений и дальнейшее повышение уровня овладения техникой и тактикой легкой атлетики.

Развивающие:

- Сформировать и развить необходимых для занятий легкой атлетикой навыков и физических качеств;
- Развить основные двигательные качества и повысить функциональные возможности организма;
- Улучшить физическую подготовленность обучающихся;
- Развить координационные навыки (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений);
- Развить равновесие, ритм, быстроту и точность реагирования, согласованность движений, ориентирование в пространстве и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способности;
- Содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и т.д.) в ходе двигательной деятельности;
- Сформировать устойчивые мотивы и потребности в занятиях физической культурой и спортом

Воспитательные:

- Воспитать положительные качества личности: трудолюбие, упорство, целеустремленность;
- Воспитать дисциплинированность;
- Воспитать доброжелательное отношение к людям;
- Воспитать честность, отзывчивость, смелость;
- Профилактика правонарушений и асоциального поведения;
- Воспитать физически и нравственно здорового человека.

Содержание программы

1. Вводное занятие. Охрана труда на занятиях - 2 часа.

Теория – 1 ч.

- Инструктаж по ОТ в зале;
- Инструктаж по ОТ на снарядах;
- Инструктаж по ОТ на стадионе;

Практика – 1 ч.

- Игры на знакомство с группой.

2. Общая физическая подготовка – 27 часов.

Теория – 2 ч.

- Охрана труда на тренировочных занятиях;
- Физические качества. Система их тестирования;
- Основы закаливания и личной гигиены;
- Профилактика травматизма на занятиях.

Практика – 25 ч.

- Специальные упражнения легкоатлета;
- Специальные беговые упражнения;
- Медленный с переходом в кроссовый бег;
- Упражнения на растягивание;
- Упражнения для подготовки мышц всего тела;

3. Специальная физическая подготовка - 87 часов.

Теория -6 ч.

- Охрана труда при выполнении прыжков, метания;
- Техническое выполнение прыжков, метания;
- Основы развития выносливости.

Практика – 81 ч.

- Комплекс прыжковых упражнений;
- Комплекс упражнений направленных на развитие общей выносливости;
- Метание малого мяча;
- Прыжок в длину, тройной прыжок.

4. Техническая подготовка к избранному виду спорта – 10 часов.

Теория -3 ч.

- Охрана труда на занятиях выбранным видом спорта;
- Термин «техника» и его значение;
- Индивидуальные особенности техники.

Практика – 7 ч.

- Техника бега с высокого и низкого старта;
- Техника прыжка в длину с разбега;
- Техника тройного прыжка;
- Техника бега на короткие дистанции;
- Техника бега на длинные и средние дистанции.

5. Тактическая подготовка к избранному виду спорта – 7 часов.

Теория – 1 ч.

- Термин «тактика» и его значение;

- Тактика бега на короткие дистанции;
- Тактика бега на длинные дистанции;
- Тактика прыжка в длину и тройного прыжка;
- Тактика метания.

Практика – 6 ч.

- Тактические действия при беге;
- Тактические действия в соревнованиях по прыжкам;
- Тактические действия в метании.

6. Спортивные и подвижные игры – 4 часа.

Теория – 1 ч.

- Основы ОТ в спортивном зале при работе с мячом;
- Тактика игры;
- Основы командных игр.

Практика – 3 ч.

- Подвижные игры на скорость реакции;
- Подвижные игры на точность;
- Командные подвижные игры.

7. Контрольные и переводные испытания – 6 часа.

Теория – 2 ч.

- Охрана труда при проведении соревнований;
- Правила соревнований.

Практика – 4 ч.

- Тестовые задания в начале тренировочного года;
- Тестовые задания по окончании тренировочного года;
- Проверка технико-тактических знаний.

8. Итоговое занятие - 1 часа.

Практика – 1 ч.

- Подведение итогов;
- Вручение грамот.

Ожидаемый результат освоения программы.

Итогом работы по программе «Олимпийцы» будет развитие и укрепление физических качеств обучающегося, овладение техническими навыками легкой атлетики, выработка морально-волевых качеств: смелости, воли, настойчивости инициативы, трудолюбия и дисциплинированности, умение работать в команде, а так же в личных выступлениях на соревнованиях.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 276
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
(ГБОУ СОШ № 276 Санкт-Петербурга)**

Утвержден
приказом директора ГБОУ СОШ № 276
Санкт-Петербурга
От 01.09.2021 г. № 88-у

Календарный тематический план
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
«Олимпийцы»
на 2021-2022 учебный год
педагога Пономарёвой Натальи Викторовны

№ п/п	Дата занятия	Раздел/ тема занятия	Количес т во часов	Примечание
1	01.09.2021	Вводное занятие. Охрана труда. Охрана труда во время занятий легкой атлетикой.	2	
2	07.09.2021	ОРУ (общеразвивающие упражнения) на гибкость ОФП на развитие ССВ (скоростно-силовой выносливости)	2	
3	08.09.2021	ОРУ (общеразвивающие упражнения) на гибкость Изучение техники бега.	2	
4	14.09.2021	ОРУ на гибкость. ОФП на развитие ССВ (скоростно-силовой выносливости).	2	
5	15.09.2021	ОРУ (общеразвивающие упражнения) на гибкость Изучение тактики бега.	2	
6	21.09.2021	ОРУ на гибкость. ОФП на развитие ССВ (скоростно-силовой выносливости).	2	

7	22.09.2021	ОРУ (общеразвивающие упражнения) на скорость Работа с инвентарем.	2	
8	28.09.2021	ОРУ (общеразвивающие упражнения) на гибкость Изучение низкого старта.	2	
9	29.09.2021	ОРУ (общеразвивающие упражнения) на скорость. Работа с инвентарем. Подготовка к К.Н.	2	
10	05.10.2021	ОРУ (общеразвивающие упражнения) на гибкость Изучение техники прыжка в длину.	2	
11	06.10.2021	ОРУ (общеразвивающие упражнения) прыжковые упражнения. Упражнения с инвентарем.	2	
12	12.10.2021	ОРУ (общеразвивающие упражнения) прыжковые упражнения. Изучение техники метания.	2	
13	13.10.2021	ОРУ (общеразвивающие упражнения) для метания. Изучение тактики метания.	2	
14	19.10.2021	Упражнения с набивными мячами. Изучение техники прыжка в высоту.	2	
15	20.10.2021	ОРУ на гибкость. Прыжок в высоту. ОРУ на гибкость, изучение барьерного бега.	2	
16	26.10.2021	Бег с препятствиями. Высокий старт. Бег с ускорением.	2	
17	27.10.2021	Повторный бег. Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	2	
18	02.11.2021	Развитие гибкости. Бег «под гору», «на гору».	2	

19	03.11.2021	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м. Контрольные нормативы. Техника метания мяча - совершенствование.	2	
20	09.11.2021	Техника эстафетного бега 4х40м. Метания мяча на дальность.	1	
21	10.11.2021	Техника спортивной ходьбы. ОФП – подвижные игры.	2	
22	16.11.2021	Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт.	2	
23	17.11.2021	Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м.	2	
24	23.11.2021	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. ОФП – отжимание.	2	
25	24.11.2021	Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м.	2	
26	30.11.2021	Технике эстафетного бега. Кроссовая подготовка.	2	
27	01.12.2021	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Круговая тренировка.	2	
28	07.12.2021	Бег на средние дистанции 300-500м. Подвижные игры и эстафеты.	2	
29	08.12.2021	Учебное тестирование ОРУ на гибкость	2	
30	14.12.2021	Развитие координации. Спортивная ходьба.	2	
31	15.12.2021	ОФП – подтягивания. Низкий старт, стартовый разбег.	2	
32	21.12.2021	Бег по повороту. Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности.	2	
33	22.12.2021	Бег 500м. Метание мяча. Контрольный норматив.	2	

34	28.12.2021	Бег 700м. Метание гранаты.	1 1	
35	29.12.2021	Кросс 900м. Челночный бег.	2	
36	11.01.2022	Кросс 1000м. Бег 60, 100м.	2	
37	12.01.2022	Кросс 1300м. Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка.	2	
38	18.01.2022	Кросс 1500м. Метания.	2	
39	19.01.2022	Кросс 2000м. Встречная эстафета.	2	
40	25.01.2022	Равномерный бег 1000-1200м Развитие силы	2	
41	26.01.2022	Специальные беговые упражнения Эстафетный бег	2	
42	01.02.2022	Ознакомление с правилами соревнований. Бег 60, 100м	2	
43	02.02.2022	Бег 500-800м ОФП – прыжковые упражнения	2	
44	08.02.2022	Круговая эстафета Места занятий, их оборудование и подготовка.	2	
45	09.02.2022	Прыжок в длину с разбега Челночный бег 3x10м и 6x10 м.	2	
46	15.02.2022	Бег по пересечённой местности Подвижные игры	2	
47	16.02.2022	Прыжок в высоту Развитие гибкости. ОРУ.	2	
48	22.02.2022	Развитие силы. Прыжок в длину с разбега	2	
49	01.03.2022	Прыжок в высоту Метание мяча, гранаты	2	
50	02.03.2022	Кросс 1000м Высокий старт. Бег с ускорением	2	

51	09.03.2022	Повторный бег. Низкий старт. Бег на короткие дистанции	2	
52	15.03.2022	Развитие гибкости Бег «под гору», «на гору»	2	
53	16.03.2022	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м Совершенствование техники метания мяча	2	
54	22.03.2022	Совершенствование техники эстафетного бега 4х40м Метания мяча на дальность	2	
55	23.03.2022	Техника спортивной ходьбы ОФП – подвижные игры	2	
56	29.03.2022	Специальные беговые упражнения Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт	2	
57	30.03.2022	Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м.	2	
58	05.04.2022	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Гигиена спортсмена и закаливание.	2	
59	06.04.2022	Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м.	2	
60	12.04.2022	Технике эстафетного бега Кроссовая подготовка.	2	
61	13.04.2022	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Круговая тренировка	2	
62	19.04.2022	Бег на средние дистанции 300-500м Подвижные игры и эстафеты	2	
63	20.04.2022	Учебное тестирование Развитие гибкости	2	
64	26.04.2022	Развитие координации Спортивная ходьба	2	
65	27.04.2022	ОФП - подтягивания Низкий старт, стартовый разбег	2	

66	04.05.2022	Бег по повороту Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	2	
67	11.05.2022	Бег 500м Метание мяча	2	
68	17.05.2022	2	2	
69	18.05.2022	Кросс 900м Челночный бег	2	
70	24.05.2022	Кросс 1000м Бег 60, 100м	2	
71	25.05.2022	Кросс 1300м Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	2	
72		Кросс 1500м. Контрольный норматив. Итоговое занятие	2	
		Всего часов:	144	

План воспитательной работы объединения

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1.	Городская акция «Выбираю спорт»	Сентябрь		
2.	Всероссийский День бега «Кросс Нации-2020»	Сентябрь	Дворцовая площадь	
3.	Районные соревнования «Веселые старты»	Октябрь	ГБОУ лицей № 369	
4.	Районный Фестиваль ШСК	Ноябрь	Школы района	
5.	Открытое первенство ГБОУ СОШ № 276 по лёгкой атлетике.	Октябрь	ГБОУ СОШ № 276	
6.	Спортивный праздник «День спорта»	Декабрь	ГБОУ СОШ № 276	
7.	Спортивные соревнования между обучающимися объединений «Спортик» и «Олимпийцы»	Январь	ГБОУ СОШ № 276	
8.	Спортивный праздник, приуроченный ко Дню защитника отечества	Февраль	ГБОУ СОШ № 276	
9	Участие в районных. Городских соревнованиях.	В течение года	Место проведения по положению	

План работы с родителями

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1.	Первое родительское собрание	Сентябрь	ГБОУ СОШ №276	
3.	Открытое занятие объединения «Олимпийцы» для родителей	Ноябрь-декабрь	ГБОУ СОШ №276	
4.	День открытых дверей для родителей.	Октябрь-ноябрь	ГБОУ СОШ №276	
5.	Проведение второго родительского собрания	Май	ГБОУ СОШ №276	
6.	Консультации для родителей	В течение всего года	ГБОУ СОШ №276	

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы.

Важным звеном управления подготовкой обучающихся является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке обучающихся. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки. Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестовых заданий). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Контрольное испытание должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

В начале обучения проводится диагностика знаний и умений обучающихся в форме опроса по охране труда.

В ходе осуществления программы педагог осуществляет промежуточный контроль после изучения каждого раздела. Проводятся следующие формы контроля:

1. Раздел «Общая физическая подготовка» проводится контрольное испытание.

2. Раздел «Специальная физическая подготовка» проводится контрольное испытание.

3. Раздел «Техническая подготовка к избранному виду спорта» проводится тестовое задание.

4. Раздел «Тактическая подготовка к избранному виду спорта» проводится тестовое задание.

5. Раздел «Спортивные и подвижные игры» проводится соревнование.

6. Раздел «Контрольные и переводные испытания» проводится контрольное испытание.

По окончании изучения программного материала педагог проводит итоговое занятие (контрольные нормативы, открытое занятие для родителей).

Также в процессе реализации программы для выявления её эффективности используются следующие направления работы:

1. Тестовое задание:

Выполнение тестовых заданий на показатели физического развития (один раз в полугодие). Результат программы наблюдается по изменениям показателей.

2. Социологическое:

Определяется по морально-социологическому климату среди обучающихся, уровню их эмоционального настроения и их желанию продолжать занятия.

Кроме того обучающиеся показывают свои результаты на соревнованиях школьного, районного и городского уровней.

Формы выявления, фиксации и предъявления результатов:

Способы и формы выявления результатов	Способы и формы фиксации результатов	Способы и формы предъявления результатов
❖ Опрос	❖ Грамоты	❖ Конкурсы
❖ Беседа	❖ Дипломы	❖ Фестивали
❖ Наблюдение	❖ Видео	❖ Праздники
❖ Соревнования	❖ Фото	❖ Открытые занятия
❖ Открытое занятие	❖ Зачетные работы	❖ Итоговые занятия
❖ Итоговое занятие	❖ Тестовые задания	❖ Тестовые задания
❖ Самооценка обучающихся		
❖ Анализ мероприятий		
❖ Анализ выполнения программы		
❖ Взаимообучение		

Методические материалы

Использование новых образовательных технологий


На занятиях по легкой атлетике используются следующие образовательные технологии:

1. Технология дифференцированного обучения.

Использование на занятиях по легкой атлетике заданий для детей с разным уровнем подготовленности.

2. Здоровьесберегающая технология.

На занятиях используются следующие здоровьесберегающие технологии:

 Чередование видов деятельности:

- ✓ разнообразие форм организации урока;
- ✓ чередование умственной и физической нагрузки обучающихся - один из способов повышения эффективности урока;
- ✓ чередование теории и практики.

✚ *Благоприятная дружеская обстановка на уроке.*

Занятие должно быть развивающим, интересным. На занятии педагог обязательно обращает внимание на физическое и психологическое состояние обучающихся, следит за тем, как они воспринимают задания педагога, как оценивают его работу.

✚ *Дозировка заданий.*

Главное при выполнении упражнений - не допускать перенагрузки обучающихся.

✚ *Индивидуальный подход к каждому обучающемуся.*

Обучающиеся очень разные, но педагог должен делать свои занятия интересными. Для этого педагог предлагает создать для каждого обучающегося ситуацию успеха.

✚ *Занятия на свежем воздухе.*

Известно, что обучающиеся очень сильно подвержены простудным заболеваниям, поэтому одна из задач, которая решается на занятиях по легкой атлетике, это - повышение устойчивости детского организма к такого рода болезням. Эффективным средством против простудных заболеваний становится закаливание организма. Педагог опирается на естественные факторы закаливания и большую часть занятий проводит на свежем воздухе.

3. Информационно-коммуникативная технология.

Использование в процессе обучения видеозаписей с технологиями по легкой атлетике. Использование Интернет-ресурсов для обучения.

4. Технология игрового обучения.

Построение занятий в игровой форме для сохранения интереса со стороны обучающихся к легкой атлетике.

Занятия построены по обычной структурной схеме вводной, основной и заключительной частей. Это обусловлено специфическими особенностями спортивного занятия, на котором обучающиеся получают физическую нагрузку, вследствие чего происходят функциональные сдвиги в сердечно-сосудистой, дыхательной и других системах организма, и необходимостью следовать общим правилам дидактики.

5. Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий при необходимости.

Схема построения занятий по легкой атлетике и подвижным играм имеет ряд принципиальных особенностей. Главное различие заключается в дозировке физической нагрузки и некотором изменении содержания учебного материала каждой из частей занятия.

Вводная часть включает в себя общеразвивающие упражнения, которые целесообразно проводить в медленном и среднем темпе, обязательно чередуя с

дыхательными упражнениями. Нагрузка должна повышаться очень осторожно и постепенно на основе гибкого и рационального применения средств и упражнений, обеспечивающих подготовку всех органов и систем к выполнению основной части занятия. Поэтому не рекомендуется предлагать большое количество упражнений, намного увеличивать нагрузку. Важно создавать условия для выполнения общеразвивающих упражнений в удобном для каждого обучающегося темпе, а не под общий счет.

Подбор упражнений в комплексах и их структура тщательно продуманы. Каждое предназначено, прежде всего, для конкретной части тела - рук, ног, туловища и т.д. Продолжительность ее 5 - 10% общего времени.

В основной части занятия, обучающиеся овладевают основными двигательными навыками, получают определенную для них оптимальную физическую нагрузку и эмоциональное напряжение. В этой части решаются задачи общего развития мышечной системы, органов дыхания и кровообращения, формирования правильной осанки, совершенствование общей координации движений, овладения двигательными навыками, воспитания волевых качеств. Большое значение при этом приобретают подбор и чередование упражнений, дозировка нагрузки, организация санитарно-гигиенических условий.

Упражнения на быстроту, а также новые и поэтому пока сложные для обучающихся движения на координацию следует разучивать в начале основной части занятия. Это обусловлено тем, что с наступлением утомления центральной нервной системы снижается быстрота смены процессов возбуждения и торможения, создаются затрудненные условия для разграничения раздражителей.

Упражнения, дающие большую общую нагрузку (игры, бег и др.) и вызывающие сильное эмоциональное переживание, целесообразнее чередовать с ОРУ, использовать в середине и в конце основной части. Сильное возбуждение, усталость затрудняют овладение техникой последующих упражнений, воспитание быстроты и ловкости. Надо чередовать упражнения, учитывая особенности их структуры, влияние на группы мышц и функции организма в целом с тем, чтобы создавать наиболее благоприятные условия для выполнения последующих упражнений. Для снятия утомления, а это очень важно, между выполнением различных упражнений рекомендуется применение упражнений на расслабление. Продолжительность этой части занятий - 80 - 85% общего времени.

В заключительной части необходимо создать условия для того, чтобы восстановить силы, устранить утомление и подвести итоги занятий. Занятие завершается изложением его результатов. Продолжительность 5 - 10% общего времени.

При определении структуры конкретного занятия надо стремиться к его целостности, особо обеспечивая органическую связь всех трех его частей.

Для *организации обучающихся* на занятия применяются следующие методы:

1. Словесный метод – беседа, рассказ, объяснение.
2. Наглядный метод – показ образца выполнения упражнения
3. Практический метод - выполнение тренировочных упражнений

Методическое обеспечение образовательной программы

№ п/п	Раздел программы	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие. Охрана труда. Правила поведения	Беседа	Инструкции по охране труда памятки	Интерактивная доска	Опрос
2.	Общая физическая подготовка.	Групповое занятие	Таблицы, плакаты	Спортивный инвентарь	Контрольные испытания
3.	Специальная физическая подготовка	Групповое занятие	Таблицы, плакаты	Спортивный инвентарь	Контрольные испытания
4.	Техническая подготовка к избранному виду спорта	Игра, групповое занятие	Таблицы, правила игры	Спортивный инвентарь	Тестовое задание
5.	Тактическая подготовка к избранному виду спорта	Игра, групповое занятие	Таблицы, правила игры	Спортивный инвентарь	Тестовое задание
6.	Спортивные и подвижные игры	Групповое занятие	Таблицы, плакаты по технике игры	Спортивный инвентарь	Соревнование
7.	Контрольные и переводные испытания	Спортивные эстафеты	Контрольные нормативы	Спортивный инвентарь	Контрольные испытания
8.	Итоговое занятие	Групповое занятие	Таблицы, плакаты по технике игры	Спортивный инвентарь	Открытое занятие

Информационные источники

Нормативная база:

- ✓ Федеральный закон № 273 – ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию, утвержденными распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017, № 617-р.
- ✓ САНПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режим работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Информационные источники для педагога:

- ✓ Л.П. Матвеев: Основы спортивной тренировки. «ФиС» Москва 1977г.-543с
- ✓ Под редакцией Л.С. Хоменкова: Книга тренера по лёгкой атлетике. «ФиС» Москва 1987г-480с
- ✓ И.С. Кон: Психология ранней юности. « Просвещение» Москва 1989г.-256с.
- ✓ Руне Хедман: Спортивная Физиология. «ФиС» Москва 1980г-50с.
- ✓ Комплексная программа физического воспитания., В.И. Лях, А.А.Зданевич-64с

Информационные источники для обучающихся:

- ✓ В.В. Балахничев: Бег на 110 м. с барьерами. «ФиС» Москва 1987г.-80с
- ✓ Р.Я. Отрубьянников В.Д. Полищук: Подготовка юношей в барьерном беге. «Здоровье» Киев 1980г.-88с.
- ✓ Э.С. Озолин: Спринтерский бег. «ФиС» Москва 1986г.-162с
- ✓ В.А. Креер, В.Б. Попов: Лёгкоатлетические прыжки.«ФиС» Москва 1986г-173с.

Интернет-ресурсы:

- ✓ <https://sflaspb.ru/>
- ✓ <http://mir-la.com/>
- ✓ <http://sprintexpress.ru/>

