

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЗАНИ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ ПО АВИАСТРОИТЕЛЬНОМУ И НОВО-САВИНОВСКОМУ РАЙОНАМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» НОВО-САВИНОВСКОГО РАЙОНА г. КАЗАНИ

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от « 1 » сентября 20 22 г.



«Утверждаю»
Директор МБУДО ЦДТ
Медведева М.Н.
Приказ № 38 от « 1 » 09 20 22 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЮНЫЙ ОЛИМПИЕЦ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 14-16 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Андрянов Евгений Радикович
педагог дополнительного образования

КАЗАНЬ, 2020

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, воспитание интереса к занятиям физической культурой и спортом, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности, на развитие природных качеств личности ребенка, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Настоящая программа разработана в соответствии с основными нормативными документами:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;
4. Приказ Минпроса России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;
8. Устав образовательной организации.

Педагогическая целесообразность. Данная программа помогает ориентироваться в направлении выбора специализации вида спорта и улучшении спортивных результатов.

Отличительные особенности программы:

- включение в процесс игровых тренировок с целью развития и совершенствования всех физических качеств и способностей: быстроты и выносливости;

- разбор и изучение правил проведения соревнований и судейства различных видов спорта;
- ОФП на основе спортивных игр (баскетбол, пионербол) и лёгкой атлетики.

Цель программы: развитие физических качеств и способностей учащихся, укрепление здоровья и формирование потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.

Задачи:

- Обучающие:

- приобрести необходимые знания о физической культуре и спорте, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- приобрести навыки выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- Развивающие:

- развивать основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, координация и гибкость;
- развивать позитивное отношение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, закаливанию;
- развивать коммуникабельность, дисциплинированность, самостоятельность.

- Воспитательные:

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих;
- сформировать у учащихся чувства ответственности, коллективизма, трудолюбия, активности, доброжелательности, толерантности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитать у учащихся морально-волевые качества, такие как: смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, честность, отзывчивость;
- сформировать устойчивый интерес к активному образу жизни.

Возраст детей. Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 14 до 16 лет при наличии медицинской справки. В объединение принимаются дети с разным уровнем физического развития. Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься.

Число участников каждого объединения не менее 15 человек. При наличии свободных мест в объединении приём учащихся осуществляется в течение всего учебного года по результатам собеседования.

Объем программы – 288 часов, на год отводится 144 часа.

Срок реализации программы - два года.

Режим занятий - Занятия в группах проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (недельная нагрузка – 4 часа).

При электронном обучении с применением дистанционных образовательных технологий продолжительность занятия регулируется нормами СанПиН, принятых при работе учащихся за компьютером.

Форма реализации программы – очная, в особых обстоятельствах допускается реализация образовательной программы или ее части с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Форма проведения занятий: групповая. Занятия проводятся в форме практических и теоретических занятий, тестирований (приема контрольных нормативов), участия в соревнованиях.

Прогнозируемые результаты реализации программы к концу первого года обучения:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- освоение основ техники по различным видам спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- знания об основах техники безопасности, правилах поведения на практических и контрольных занятиях;
- знания о правилах соревнований различных видов спорта;

Прогнозируемые результаты реализации программы к концу второго года обучения:

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- знания о правилах различных видов спорта;
- умение демонстрировать жесты судей в различных видах спорта;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- развитие основ техники по различным видам спорта;
- всестороннее гармоничное совершенствование физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- знания об основах техники безопасности, правилах поведения на практических и контрольных занятиях;

В процессе изучения программы, учащиеся приобретут необходимые знания о физической культуре и спорте, ее значении в жизни человека, овладеют необходимыми знаниями в области культуры здоровья, навыками здорового образа жизни, будут осознанно относиться к своему здоровью, приобретут большой опыт межличностного общения в условиях практической деятельности, будут иметь достаточный уровень функциональной подготовленности в избранном виде спорта.

Контрольно-нормативные требования

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов 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 юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). 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.

Формы подведения итогов реализации программы:

Для полноценной реализации программы используются разные виды контроля:

1. текущий – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятия.
2. Промежуточная аттестация - контрольные нормативы по физической подготовке.
3. Аттестация по завершении освоения программы – выполнение контрольных упражнений (тестов).

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Практика	Теория	Всего	
1.	Вводное занятие - Техника безопасности. Олимпийские игры история и правила соревнований	-	2	2	опрос
2.	Легкая атлетика	20	2	22	Пед.наблюдение, опрос
3.	Гимнастика	8	2	10	Пед.наблюдение, опрос
4.	Баскетбол	28	2	30	Пед.наблюдение, опрос
5.	Волейбол	26	2	28	Пед.наблюдение, опрос
6.	Футбол	22	2	24	Пед.наблюдение, опрос
7.	ОФП	24	-	24	Пед.наблюдение
8.	Итоговое занятие	4	-	4	Выполнение контрольных нормативов
	ИТОГО	132	12	144	

Содержание программы 1 года обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Олимпийские игры, история и правила соревнований Знакомство учащимися, с программой. Правила поведения на занятии и режим работы. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения. История Олимпийских Игр и правила соревнований

2. Легкая атлетика.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Развитие лёгкой атлетики в России. Участие в олимпийских играх и чемпионатах мира. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. Ходьба. Обычно в равномерном темпе, быстром до 800 м. Бег. Свободный по прямой и повороту. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»).

3. Гимнастика

Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Включение спортивной гимнастики в программу Олимпийских игр.

Развитие гибкости: перевороты, кувырки, выкруты с гимнастической палкой, скакалкой, выпады и полушпагаты на месте, мост из положения «лёжа на спине».

Развитие координации движений.

Развитие силовых способностей: Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища, комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп, опорный прыжок через коня. Прыжок сверху на маты.

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами.

4. Баскетбол

Техника безопасности во время занятий баскетболом. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением

направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

5. Волейбол

Техника безопасности во время занятий волейболом. Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача.

Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

6. Футбол

Техника безопасности во время занятий футболом. Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.

Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

7. Общая физическая подготовка.

Практические занятия.

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

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

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

2. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого

старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

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

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

8. Итоговое занятие. Выполнение контрольных нормативов.

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Практическое	Теоретическое	Всего	
1.	Вводное занятие. Знания о физической культуре и спорте	-	1	3	опрос
2.	Легкая атлетика	24	1	25	Пед.наблюдение, опрос
3.	Гимнастика с элементами акробатики	7	1	8	Пед.наблюдение, опрос
4.	Баскетбол	29	1	30	Пед.наблюдение
5.	Волейбол	27	1	28	Пед.наблюдение, опрос
6.	Футбол	23	1	24	Пед.наблюдение, опрос
7.	ОФП	24	-	24	Пед.наблюдение
8.	Итоговое занятие	4	-	4	Выполнение контрольных упражнений
	ИТОГО:	138	6	144	

Содержание программы 2 года обучения

Знания о физической культуре и спорте

1. Вводное занятие.

Знакомство учащихся с программой второго года обучения. Правила поведения на занятии и режим работы. Значение двигательной активности на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Техника безопасности при занятиях спортом. Знания о физической культуре и спорте.

2. Легкая атлетика.

Повтор терминологии легкой атлетики. Основы выполнения легкоатлетических упражнений. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов. Подвижные игры. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами. Отработка отдельных элементов техники бега и ходьбы. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Медленный бег. Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Финиширование.

3. Гимнастика с элементами акробатики

Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Развитие координации движений. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами.

4. Баскетбол

Повтор терминологии. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

Подвижные игры и игровые задания. Участие в соревнованиях.

5. Волейбол

Повтор терминологии. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Техника и тактика игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Подача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты.

Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

6. Футбол

Повтор терминологии. Техника и тактика игры в футбол. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Разучивание. Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила игры.

Удары по мячу. серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление.

Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча. Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила игры.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.

Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.

Удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча.

Расстановка игроков. Тактика игры в нападении.

Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия.

Соревнования с командами других секций. Участие в соревнованиях. Тестирование, контрольные игры.

7.ОФП

Развитие физических качеств, разностороннее развитие функциональной активности. Укрепление здоровья. Комплексы упражнений: в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.

8. Итоговое занятие. Выполнение контрольных уражнений.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Занятия должны проходить в просторном, проветренном спортивном зале, соответствующем санитарно-гигиеническим нормам (температурный режим, световой режим и т.д.). Для тренировок, успешных и разносторонних, зал должен быть оборудован и обеспечен разнообразным спортивным инвентарем: гантели, мяч волейбольный, мяч футбольный, мяч баскетбольный, шведская

стенка, маты, скамейки. Каждый занимающийся должен иметь удобную спортивную одежду и спортивную обувь.

Методическое обеспечение.

Организуя учебно-воспитательный процесс, следует использовать методы физического воспитания:

- *Методы регламентированного упражнения* - деятельность занимающихся организуется и регулируется с возможно полной регламентацией, которая состоит:

- В твердо предписанной программе движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);
- В возможно точном дозировании нагрузки и управлении ее динамикой по ходу упражнения, а также в возможно четком нормировании интервалов отдыха и строго установленном порядке чередования их с фазами нагрузки;

Смысл такой регламентации заключается в том, чтобы обеспечить оптимальные условия для усвоения новых двигательных умений, навыков.

- *Игровой метод* - игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность, является также весьма действенным для воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

- *Соревновательный метод* - соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач - воспитании физических, волевых и моральных качеств, совершенствовании умений, навыков и способностей рационально использовать их в усложненных условиях. Сравнительно с другими методами физического воспитания он позволяет предъявить наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать их наибольшему развитию. Исключительно велико значение соревновательного метода и в воспитании морально-волевых качеств: целеустремленности, инициативности, решительности, настойчивости, способности преодолевать трудности, самообладания, самоотверженности и др.

- *Использование словесных и сенсорных методов.* Практически все основные стороны деятельности педагога в процессе физического воспитания связаны с использованием слова: посредством слова сообщают знания, активизируют и углубляют восприятия, ставят задания, формируют отношение к ним, руководят их выполнением, анализируют и оценивают результаты, направляют поведение воспитуемых. Общепедагогические методы - дидактический рассказ, беседа, обсуждение и т.д.

Сенсорные методы основаны на наглядности - показ самих упражнений (в целом или по элементам, замедленно или в обычном темпе); демонстрация наглядных пособий типа рисунков, схем, фотографий и т.п.; видео демонстрация - из важнейших достоинств этого вида демонстрации состоит в возможности воссоздавать движения в динамике, в том числе и в замедленном темпе и вместе с тем выделять для анализа отдельные фазы и т.д.

Методы обучения:

При проведении занятий используются словесный, наглядный, практический, репродуктивный, игровой, и др.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация и др.

Формы организации образовательного процесса:

Образовательный процесс осуществляется через учебное занятие.

Учебные занятия с обучающимися проводятся в группе с учетом принципов личностно-ориентированного и дифференцированного обучения

Учебное занятие строится с учетом следующих требований:

- создание и поддержание высокого уровня познавательного интереса и активности детей;
- целесообразное расходование времени занятия;
- применение разнообразных форм, методов и средств обучения;
- высокий уровень межличностных отношений между педагогом и детьми;
- практическая значимость полученных знаний и умений.

Педагогические технологии:

1. *Технология личностно-ориентированного и дифференцированного обучения* (авт. И.С.Якиманская) позволяет выбрать формы, средства и методы, способствующие максимальному развитию индивидуальных познавательных способностей детей. Технология позволяет создать условия для адаптации ребенка в коллективе и обучения с учетом личностных возможностей в ситуации успеха.

2. *Игровые технологии* (авт. П.И. Пидкасистый, Д.Б.Эльконин) позволяют активизировать творческую и познавательную деятельность обучающихся, расширить их кругозор, воспитать самостоятельность и коммуникативность.

3 *Технология коллективной творческой деятельности* (авт. И.П. Волков; И.П.Иванов) позволяет научить детей способам планирования, подготовки, осуществления и проведения коллективного творческого дела; сформировать навыки совместной творческой деятельности.

4 *ИКТ* (авт. Г.Р. Громов, Б. Хантер) позволяет применять на практике звуковые, текстовые, фото- и видео-редакторы, активно использовать интернет-ресурсы; сокращается время на демонстрацию наглядных пособий, оптимизируется процесс подведения итогов и контроля знаний обучающихся. Мультимедийные устройства, презентации, видеоматериалы используются для технического оформления мероприятий и подведения итогов. Применение

ИКТ позволяет оптимизировать и систематизировать документооборот. Использование интернет-ресурсов дает доступ к современным оригинальным учебным материалам, усиливает индивидуализацию обучения и воспитания, развивает самостоятельность, а также обеспечивает новой информацией.

5. *Здоровьесберегающие технологии* (авт. М.М. Безруких) позволяют создавать максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

Алгоритм учебного занятия

Основные этапы занятия:

I. Вводная часть (организационная часть: приветствие; проверка присутствия обучающихся; инструктаж по ТБ; инструктаж по ТБ; объявление темы, задач и плана занятия). Включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.) элементы строя, гимнастические перестроения, ходьба в сочетании с дополнительными движениями рук, ног, туловища, бег, прыжки, общеразвивающие и танцевальные упражнения, игры.

II. Основная часть (основное содержание занятия зависит от типа занятия (комбинированное, усвоение новых знаний, закрепление изучаемого материала, повторение, систематизация и обобщение нового материала, проверка и оценка знаний и т.д.) Основная часть занятия имеет практическую направленность. Чаще всего тренировка, соревнование, игра, практическая работа и т.д.

III. Заключительная часть (подведение итогов учебного занятия (позитивная оценка деятельности учащихся); при необходимости рекомендации для самостоятельной подготовки дома).

Оценочные материалы

Мониторинг обученности и личностного развития учащихся проводится в течение учебного года. При проведении мониторинга используется метод структурированного наблюдения за учащимися в процессе практической деятельности на занятиях и его оценивание по определенным параметрам с занесением результатов в карту группы. Мониторинг проводится системно: в начале, середине и конце учебного года.

Текущий контроль проводится в течение всего учебного периода с целью систематического контроля уровня освоения учащимися тем, разделов, глав дополнительной общеразвивающей программы за оцениваемый период, динамики достижения предметных и метапредметных результатов.

Промежуточная аттестация - определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения. Для учащихся 1 этапа обучения основным методом промежуточной аттестации является метод скрытого педагогического наблюдения и контрольные нормативы по физической подготовке.

Аттестация по завершении освоения программы – проводится по

окончании реализации дополнительной общеразвивающей программы в форме выполнения контрольных упражнений (тестов).

Список рекомендуемой литературы

Литература для педагогов:

1. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.А., «Легкая атлетика». Внеурочная деятельность. Работаем по новым стандартам.- М. Просвещение, 2012г.
2. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащегося. Легкая атлетика. Пособие для учителей и методистов. – М.: Просвещение, 2011.
3. Малков Е.А. Подружись с «королевой спорта»: Книга для учащихся. – 2-е издание, доп. – М.: Просвещение, 2012
4. Федотов М., Данилова Л. Энциклопедия физической подготовки к школе. – СПб.: Издательский дом «Нева»; М.: «ОЛМА-ПРЕСС Гранд», 2012
5. М. М. Безрукин. За здоровый образ жизни. Как сохранить здоровье ребенка. //Внешкольник №8/2004 года.стр.28.
6. Л.Д. Магницкая. Опыт формирования культуры здоровья у подростков.// Дополнительное образование №6/2005. стр.49

Литература для учащихся:

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
4. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

Оценочные материалы
Нормативы общей физической подготовки

Вид испытаний	Оценка	группа Н/П-1	
		мальчики	девочки
Бег 30 м.	ниже среднего	6,6	6,6
	средний	6,5-5,2	6,5-5,6
	выше среднего	5,1-5,5	5,5-5,2
Прыжок в длину с места.	ниже среднего	130	120
	средний	140-160	140-155
	выше среднего	160 и ниже	160-170
Челночный бег 3x10.	ниже среднего	9,9	10,4
	средний	9,5-9,0	10,0-9,5
	выше среднего	8,9 и ниже	9,4 и ниже
Подтягивание из виса (мальчики - на высокой перекладине, девочки - на низкой перекладине из виса лёжа)	ниже среднего	1	4
	средний	3-4	8-10
	выше среднего	5 и выше	11 и выше